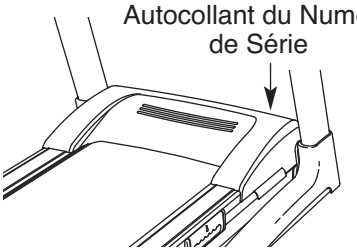
WEIDER BLACK™

160 XTB

Nº. du Modèle WBTL14608.0
Nº. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE A LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

OU PAR COURRIEL :
customerservice@iconcanada.ca

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

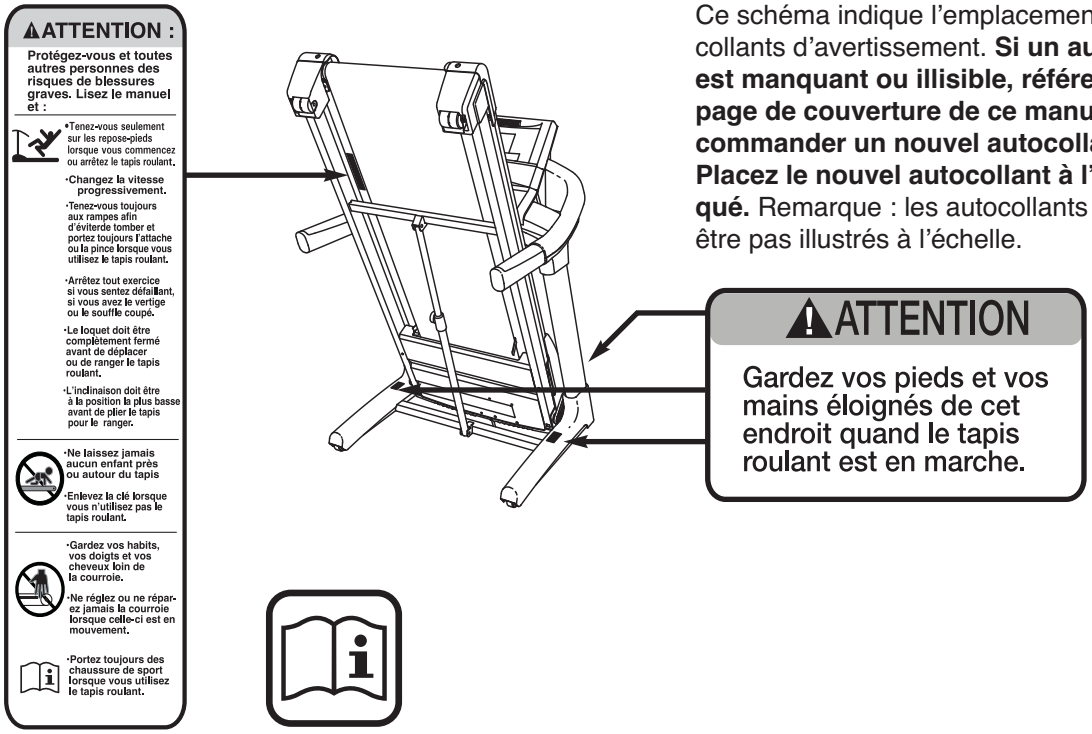
www.weiderfitness.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 6
ASSEMBLAGE 7
COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE 12
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES 13
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE 25
LOCALISATION D'UNE PROBLÈME 26
CONSEILS POUR L'EXERCICE 29
LISTE DES PIÈCES 30
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE . . . . . .Dernière Page

Remarque : vous trouverez à l'intérieur de ce manuel un SCHÉMA DÉTAILLÉ.

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT


⚠ATTENTION :
Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et :
•Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
•Changez la vitesse progressivement.
•Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviterde tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
•Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
•Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
•L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
•Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis
•Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
•Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
•Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
•Portez toujours des chaussure de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.
⚠ATTENTION
Gardez vos pieds et vos mains éloignés de cet endroit quand le tapis roulant est en marche.

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre tapis de course. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Tout particulièrement dans le cas des personnes âgées de plus de 35 ans ou des personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé.**

2. **C'est la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont suffisamment informés de tous les avertissements et précautions. Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.**

3. **Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2,4 m (8 pieds) d'espace derrière le tapis de course et 0,6 m (2 pieds) de chaque côté. Évitez de placer le tapis de course à des endroits qui pourraient bloquer les bouches de ventilation. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis de course.**

4. **Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage ni dans un patio couvert ni près de l'eau.**

5. **N'utilisez pas le tapis de course dans des endroits où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.**

6. **Gardez les enfants de moins de douze ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.**

7. **Le tapis de course ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 159 kg (350 livres).**

8. **Ne jamais permettre plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.**

9. **Portez des vêtements de sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s'accrocher dans le tapis de course. Les vêtements de sport sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes ou des sandales.***

10. **Veuillez brancher le cordon d'alimentation (voir la page 13) directement dans un suppresseur de surtension (non fourni). Branchez le suppresseur de surtension dans un circuit mis à la terre capable de supporter au moins 15 ampères. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit. N'utilisez pas de rallonge.**

11. **Utilisez un suppresseur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 13.**

12. **Le fait de ne pas utiliser un suppresseur de surtension fonctionnant correctement peut endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile pourrait accélérer, ralentir ou s'arrêter subitement ce qui pourrait occasionner une chute et des blessures graves.**

13. **Maintenez le cordon d'alimentation et le limiteur de surtension éloignés de toute surface chauffée.**

14. **Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation est endommagé ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Reportez-vous à la section LOCALISATION D'UNE PROBLÈME à la page 15, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)**

15. **Veuillez lire attentivement la procédure d'arrêt d'urgence et la tester avant d'utiliser le tapis de course (Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.)**

16. **Ne démarrez jamais le tapis de course si vous êtes debout sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'emploi du tapis de course.**

17. **Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Réglez la vitesse par petits incréments afin d'éviter des augmentations soudaines de la vitesse.**

18. **Les détecteurs cardiaques ne sont pas des appareils médicaux. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture de la fréquence cardiaque moins précise. Les détecteurs cardiaques ne sont destinés qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.**

19. **Ne jamais laisser le tapis de course sans surveillance pendant le fonctionnement. Assurez-vous de toujours retirer la clé, de débrancher le cordon d'alimentation et de mettre le coupe-circuit de remise à zéro/arrêt [RESET/OFF] sur la position « off » lorsque le tapis de course n'est pas utilisé. (Reportez-vous au schéma de la page 6 pour connaître l'emplacement du coupe-circuit de remise à zéro/arrêt.)**

20. **N'essayez pas de soulever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il ne soit monté correctement. (Reportez-vous à ASSEMBLAGE à la page 7, et COMMENT PLIER ET DEPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 25.) Vous devez être capable de soulever sans risque 20 kg (45 livres) pour redresser, abaisser, ou déplacer le tapis de course.**

21. **Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière du tapis de course.**

22. **Quand vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.**

23. **Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.**

24. **Ne laissez jamais chuter et n'insérez aucun objet dans les ouvertures.**

25. **DANGER : toujours débrancher le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'entreprendre les procédures d'entretien et de réglage décrites dans le présent manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un réparateur agréé ne vous demande de le faire. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.**

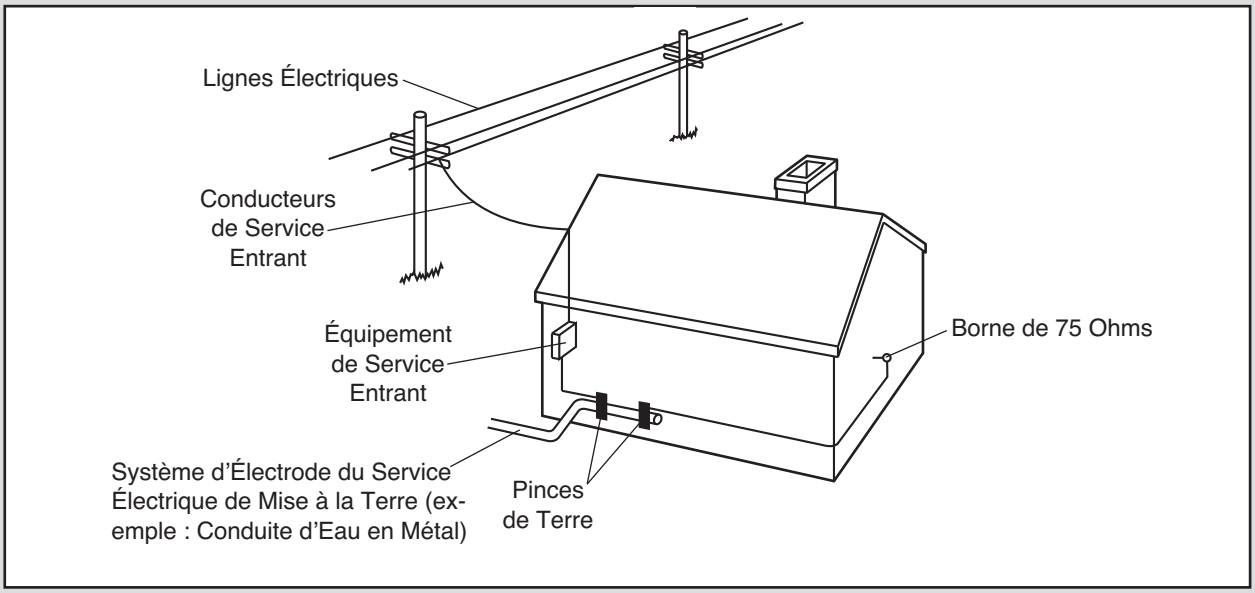
26. **Ce tapis de course est conçu pour n'être utilisé qu'à la maison. N'utilisez pas le tapis de course dans un cadre commercial, locatif, ou institutionnel.**

27. **Pour diminuer les risques de choc électrique, ne retirez pas le couvercle ni le panneau arrière du téléviseur. Aucune pièce de l'intérieur ne sera entretenue par l'utilisateur. Confiez toute réparation à un technicien compétent.**

28. **Afin de protéger le tapis de course et le téléviseur contre les orages électriques, débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale et débranchez le système de câblodistribution. Cela évitera tout dommage causé par les orages et les surtensions électriques.**

29. **Après toute tâche d'entretien ou de réparation du tapis de course ou du téléviseur, demandez au technicien d'effectuer des essais de sûreté pour vérifier que l'appareil fonctionne de façon appropriée.**

Remarque destinée à l'installateur de câblodistribution : ce rappel est fait afin d'attirer l'attention de l'installateur de câblodistribution sur l'Article 820-40 de la NEC qui proportionne les conseils concernant une mise à la terre adéquate et, en particulier, comment la terre du câble doit être connectée au système de mise à la terre du bâtiment, le plus près du point d'entrée du câble, si possible.


Lignes Électriques
Conducteurs de Service Entrant
Équipement de Service Entrant
Borne de 75 Ohms
Système d'Électrode du Service Électrique de Mise à la Terre (exemple : Conduite d'Eau en Métal)
Pinces de Terre

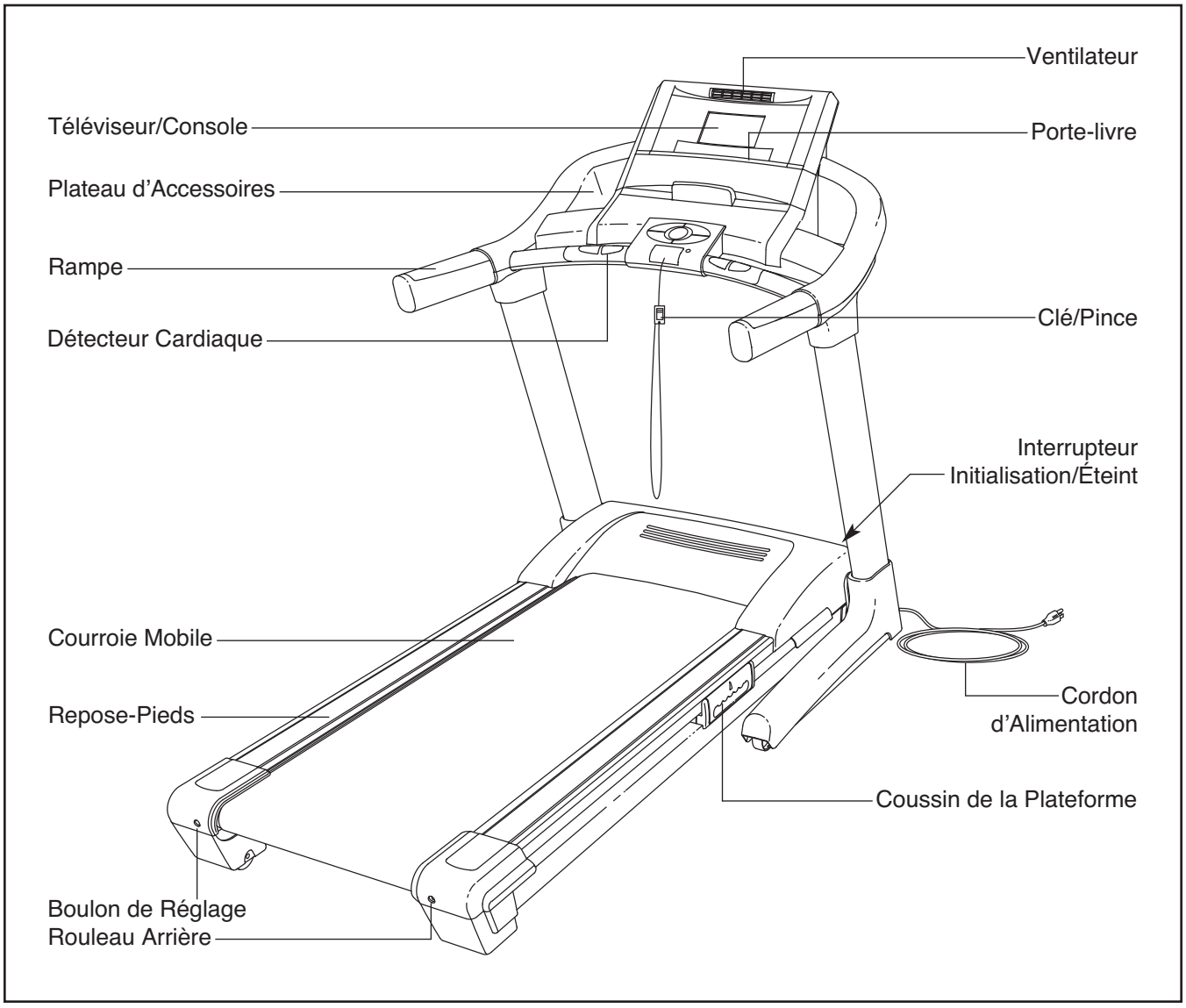
GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire WEIDER BLACK™ 160 XTB. Le tapis de course 160 XTB offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et plus efficaces. Et quand vous ne vous en servez pas, le tapis de course peut être plié, prenant ainsi moitié moins de place au sol qu'un tapis de course traditionnel.

Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

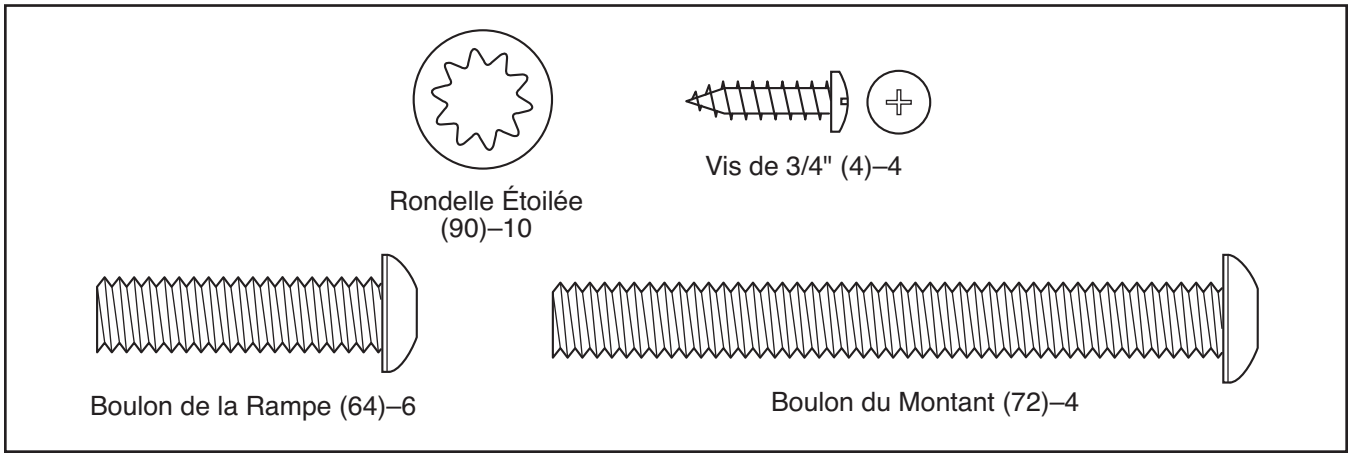


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et enlevez les emballages. **Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.**

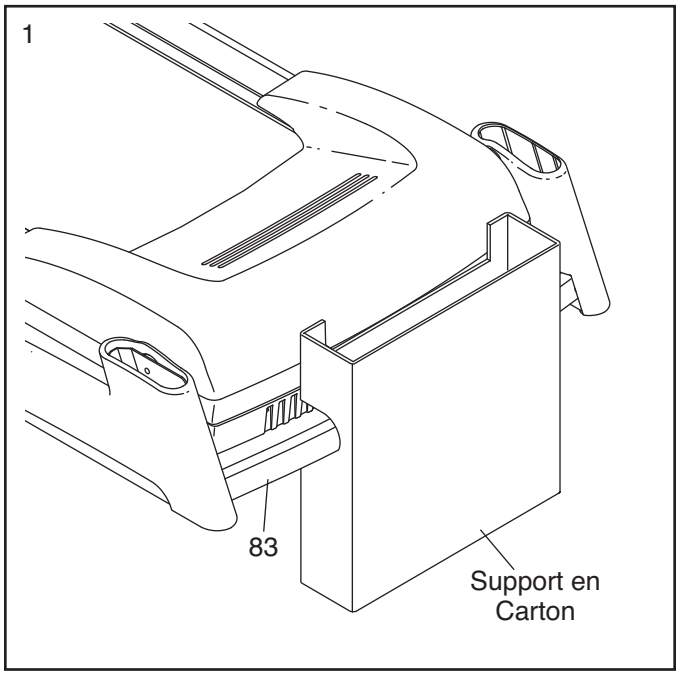
Remarque : la face inférieure de la courroie mobile du tapis de course est enduite de lubrifiant haute-performance. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant soit transférée sur le dessus de la courroie mobile ou sur le carton d'emballage. Ceci est normal et ne compromet pas le rendement du tapis de course. S'il y a du lubrifiant sur la face supérieure de la courroie mobile, essuyez-le simplement à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.

L'assemblage requiert la clé hexagonale incluse ainsi que votre tournevis cruciforme . Pour faciliter l'identification du matériel de montage, consultez les dessins ci-dessous. Le nombre entre parenthèses au-dessous de chaque dessin correspond au numéro de la pièce indiqué dans la LISTE DES PIECES vers la fin de ce manuel. Le numéro après les parenthèses est la quantité nécessaire pour le montage. **Remarque : Certaines petites pièces peuvent être pré- assemblées. Si une pièce ne se trouve pas dans le sachet de pièces, vérifiez si elle n'a pas été pré- assemblée. Afin d'éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.**



1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

   Avec l'aide d'une autre personne, soulevez l'avant du tapis de course et insérez la barre transversale de la Base (83) dans les échancrures des supports en carton comme indiqué. **La deuxième personne maintiendra le tapis de course pour l'empêcher de se déplacer vers l'avant ou l'arrière jusqu'à ce que l'étape 2 du montage soit terminée.**



⚠ AVERTISSEMENT :
de graves blessures peuvent se produire si le tapis de course se déplace vers l'avant ou l'arrière et que les supports en carton glissent. Une deuxième personne doit soutenir le tapis de course jusqu'après la fin de l'étape 2 du montage pour empêcher que le tapis de course ne bouge, bascule ou tombe.

2. Identifiez le Montant Gauche (73) et le Montant Droit (74) (*R* ou *Right* indique droite ; *L* ou Left *indique* gauche). Tenez le Montant Droit près du Couvercle Droit de la Base (77) tel que montré. Insérez le Groupement de Fils du Montant (75) dans l'orifice rectangulaire au bas du Montant Droit en le poussant vers le haut et hors de la partie supérieure du Montant Droit.

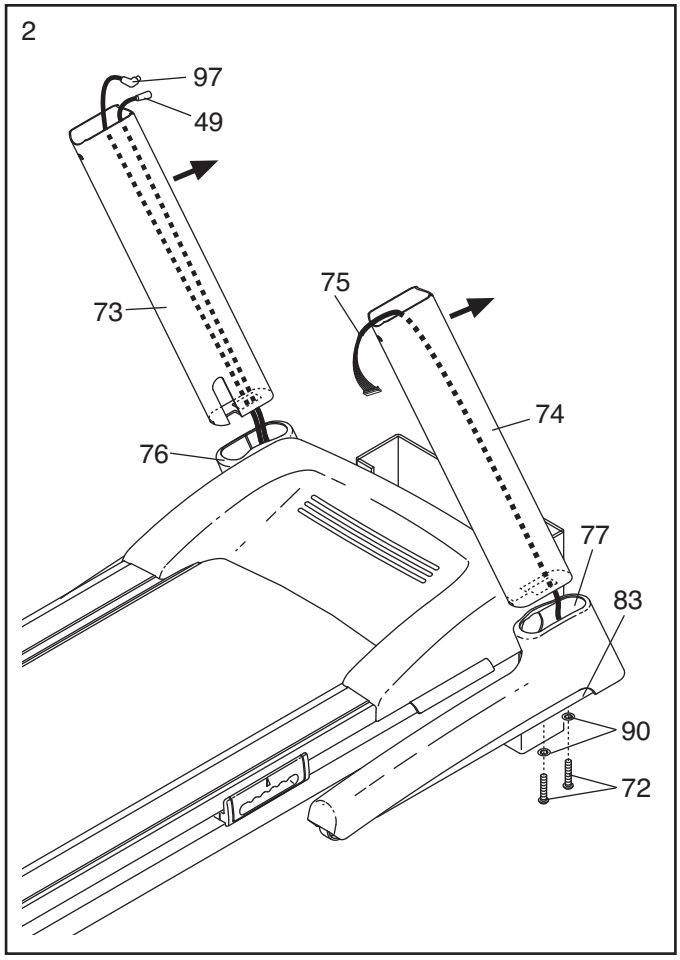
   Tirez doucement le Groupement de Fils du Montant (75) vers le haut à mesure que vous installez le Montant Droit (74) sur la Base (83) à l'intérieur du Couvercle Droit de la Base (77). **Prenez garde à ne pas pincer le Groupement de Fils du Montant.**

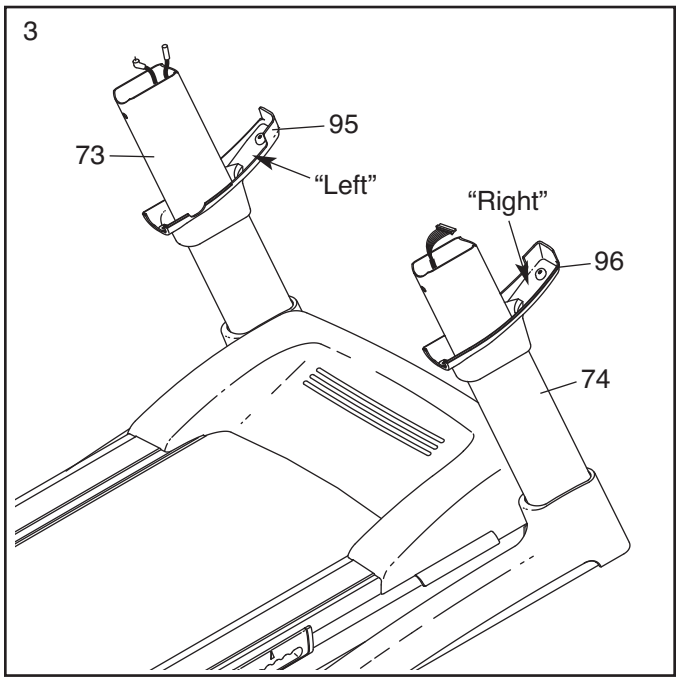
   Fixez le Montant Droit (74) à la Base (83) à l'aide de deux Boulons du Montant (72) et de deux Rondelles Étoilées (90). Remarque : il peut être nécessaire de faire légèrement basculer la partie supérieure du Montants vers l'avant à mesure que vous enfilez les Boulons du Montant dans le Montants. **Ne serrez pas les Boulons du Montant à ce moment.**

   Maintenez le Montant Gauche (73) près du Couvercle Gauche de la Base (76), et insérez le Câble TV (49) et le Câble AV (97) jusqu'au trou rectangulaire en bas du Montant Gauche et jusqu'en haut du Montant Gauche. Fixez le Montant Gauche à la Base (83) à l'aide de deux Boulons du Montant et de deux Rondelles étoilées (non illustré). **Ne serrez pas les Boulons du Montant à ce moment.**

   Avec l'aide d'une autre personne, enlevez, en l'abaissant, le tapis de course hors du support en carton.

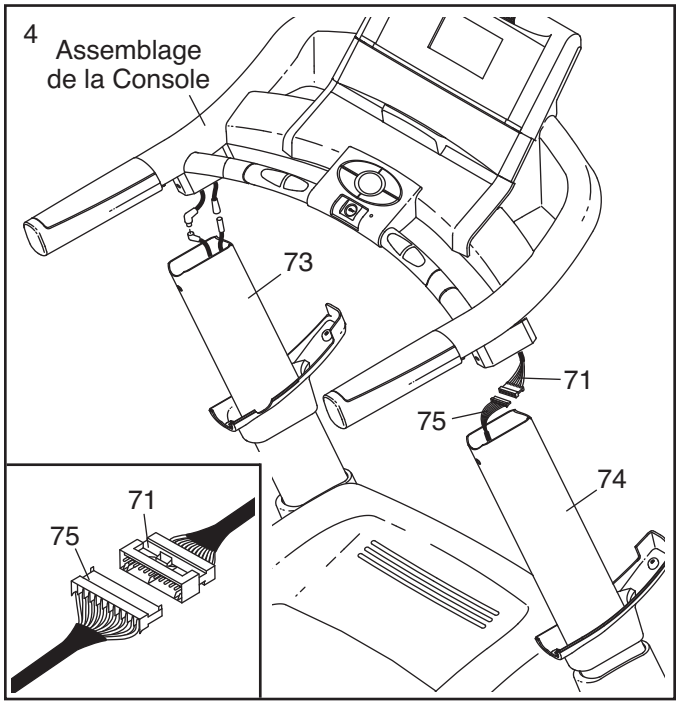
3. Identifiez le Manchon du Montant Droit (96) et le Manchon du Montant Gauche (95) (*R* ou *Right* indique droite ; *L* ou Left *indique* gauche). Glissez le Manchon du Montant Droit sur le Montant Droit (74) et le Manchon du Montant Gauche sur le Montant Gauche (73).





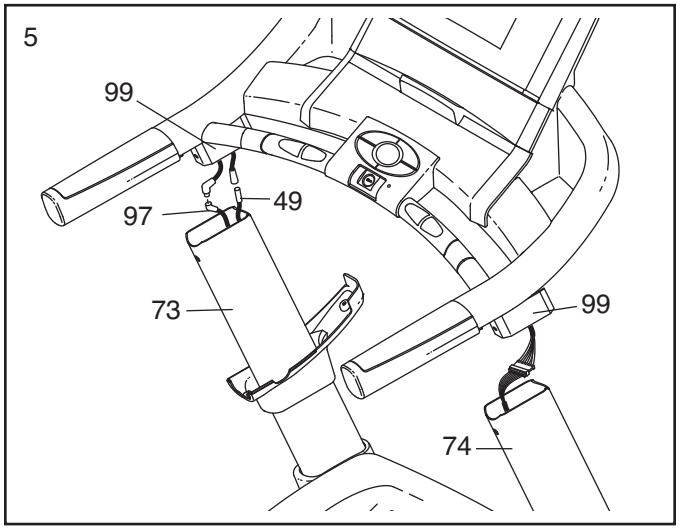
4. Demandez à une autre personne de tenir l'assemblage de la Console près des Montants (73, 74).

   Branchez le Groupement de Fils du Montant (75) sur le Groupement de Fils de la Console (71). **Vérifiez de relier correctement les connecteurs (voir le dessin en encadré). Les connecteurs devraient glisser ensemble facilement et se mettre en place avec un bruit sec.** Dans le cas contraire, tournez l'un des connecteurs et essayez à nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE DE S'ENDOMMAGER AU MOMENT DE LA MISE SOUS TENSION.**

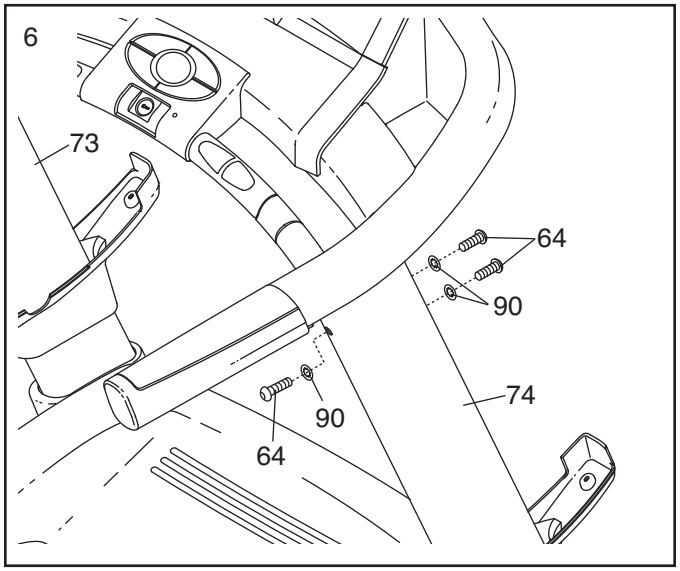


5. Connectez le Câble TV (49) et le Câble AV (97) aux câbles qui s'étendent de la console. Puis, insérez les connecteurs à l'intérieur des Montants (73, 74).

   Insérez ensuite les supports des Rampes (99) à l'intérieur du Montant Droit (74) et du Montant Gauche (73). **Assurez-vous qu'aucun des fils n'est pincé.**

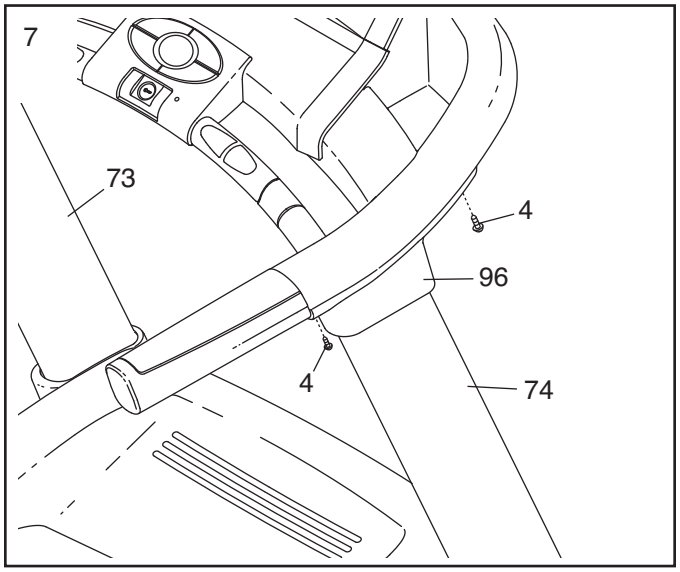


6. Serrez à l'aide des doigts trois Boulons de la Rampe (64) accompagnés de trois Rondelles Étoilées (90) à l'intérieur du Montant Droit (74). Ensuite, serrez à l'aide des doigts trois Boulons de la Rampe accompagnés de trois Rondelles Étoilées (non montré) à l'intérieur du Montant Gauche (73). Serrez enfin les six Boulons de la Rampe fermement.



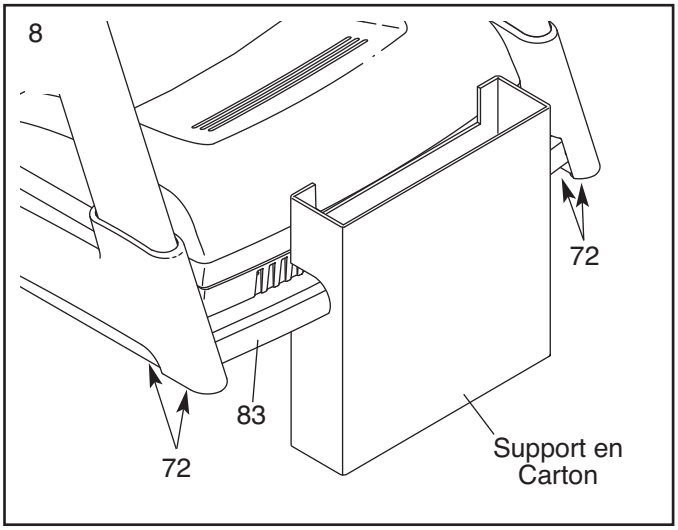
7. Glissez le Manchon du Montant Droit (96) contre l'assemblage de la console. Fixez le Manchon du Montant Droit à l'aide de trois Vis de 3/4" (4).

   Fixez le Manchon du Montant Gauche (non montré) au Montant Gauche (73) de la même façon.

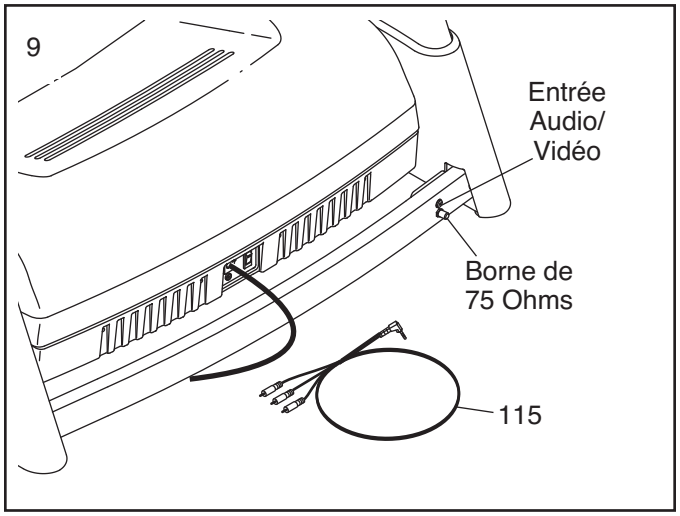


8. Avec l'aide d'une autre personne, soulevez l'avant du tapis de course et insérez la barre transversale de la Base (83) dans les échancrures des supports en carton comme indiqué. **La deuxième personne maintiendra le tapis de course pour l'empêcher de se déplacer vers l'avant ou l'arrière.**

   Serrez fermement les quatre Boulons du Montant (72). Avec l'aide d'une autre personne, enlevez, en l'abaissant, le tapis de course hors du support en carton.



9. Remarquez l'emplacement de la borne de 75 ohms et de la prise d'entrée audio/vidéo sur le tapis de course. Pour que le téléviseur fonctionne, le Groupement de Fils Audio/Vidéo (115) et votre lecteur DVD ou magnétoscope doivent être raccordés à la prise d'entrée audio/vidéo du tapis de course ou un câble de câblodistribution doit être branché à la borne de 75 ohms (voir page 11).

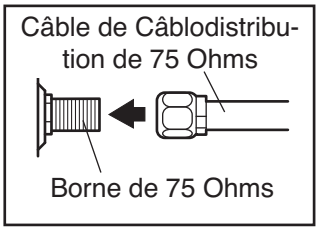


10. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (voir page 27). **Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis de course.**

Avant d'allumer le téléviseur, vous devez raccorder un câble de câblodistribution de 75 ohms à la borne de 75 ohms du tapis de course ou un lecteur VCR ou DVD aux prises d'entrée audio/vidéo. Remarque : utilisez un câble CATV pour connecter une source externe comme des boîtiers de jonction, de télévision satellite, VCR ou un câble analogique. Le câble CATV n'est pas inclus.

COMMENT BRANCHER UN CÂBLE DE TV CÂBLÉE 75 OHMS

1. Connectez un câble CATV de 75 ohms à la borne de 75 ohms sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation.



COMMENT CONNECTER UNE SOURCE EXTERNE AVEC UN CÂBLE CATV

1. Connectez une extrémité d'un câble CATV de 75 ohms à une prise de sortie de 75 ohms de votre source externe.

2. Branchez le cordon d'alimentation de votre source externe. Voir manuel de l'utilisateur de votre source externe pour des instructions de branchement.

3. Connectez le câble CATV de 75 ohms à la borne de 75 ohms sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation.

COMMENT BRANCHER UN LECTEUR DVD OU UN MAGNÉTOSCOPE À L'AIDE DE LA PRISE D'ENTRÉE AUDIO/VIDÉO

1. Reliez l'un des bouts du Groupement de Fils Audio/Vidéo fourni à votre lecteur DVD ou votre Magnétoscope.

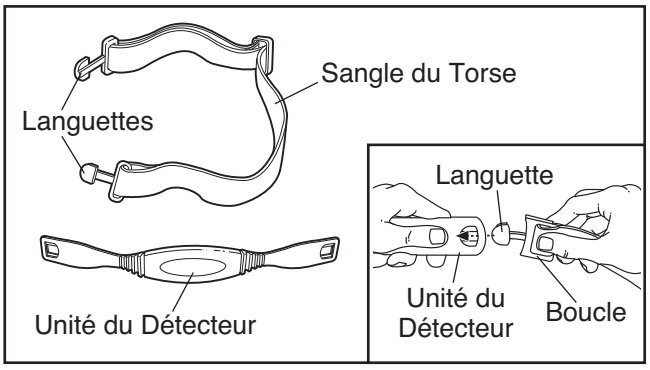
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre magnétoscope ou lecteur DVD. Consultez le manuel d'utilisateur de votre lecteur de DVD ou magnétoscope pour suivre les instructions correctes de mise à la terre.

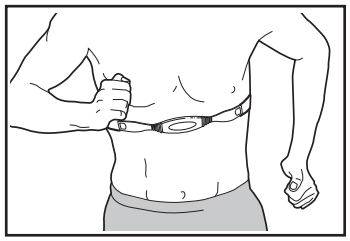
3. Connectez le Groupement de Fils Audio/Video à la prise d'entrée audio/vidéo du cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation.

COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE DETECTEUR CARDIAQUE

Le détecteur cardiaque comporte deux éléments : la sangle du torse et l'unité du détecteur cardiaque. Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités de l'unité du détecteur cardiaque, comme illustré sur le schéma en encadré. Enfoncez l'extrémité de l'unité du détecteur cardiaque sous la boucle de la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant de l'unité du détecteur cardiaque.





Ensuite, placez le détecteur cardiaque autour de votre abdomen, et attachez l'autre extrémité de la sangle du torse dans l'unité du détecteur cardiaque. Ajustez la longueur de la sangle du torse si cela est nécessaire. Le détecteur cardiaque devrait être placé sous vos vêtements, serré contre votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Assurez-vous que le logo est placé vers l'avant et à l'endroit.

Soulevez l'unité du détecteur cardiaque de votre peau de quelques centimètres et localisez les deux surfaces des électrodes sur le revers du détecteur (les surfaces des électrodes sont les deux rectangles creux). À l'aide de solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Replacez le détecteur sur votre peau.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Séchez complètement le détecteur cardiaque après chaque utilisation. Le détecteur cardiaque est activé quand les électrodes sont mouillées et que le détecteur cardiaque est porté ; le détecteur cardiaque s'éteint quand il est n'est pas porté et que les électrodes sont sèches. Si le détecteur cardiaque n'est pas séché après chaque utilisation, il restera allumé même s'il n'est pas utilisé, usant prématurément la pile.
- Rangez le détecteur cardiaque dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le détecteur cardiaque dans un sac en plastique ou dans tout autre récipient qui retient l'humidité.
- N'exposez pas le détecteur cardiaque aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures supérieures à 50° C (120° F) ou inférieures à -10° C (15° F).
- Ne pliez pas et n'étirez pas excéssivement l'unité du détecteur cardiaque quand vous l'utilisez et la rangez.
- Nettoyez l'unité du détecteur cardiaque avec un chiffon humide—n'utilisez jamais de l'alcool ou des nettoyants abrasifs ou chimiques. La sangle du torse peut être lavée à la main et séchée à l'air libre.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Les instructions contenues sur cette page décrivent la manière avec laquelle le détecteur cardiaque fonctionne avec la console. Si le détecteur cardiaque ne fonctionne pas correctement, essayez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le détecteur cardiaque comme décrit à gauche. Remarque : si le détecteur cardiaque ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre abdomen.
- Utilisez une solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact pour mouiller les deux surfaces des électrodes. Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, mouillez les surfaces des électrodes à nouveau.
- Quand vous marchez ou courrez sur le tapis de course, placez-vous au milieu de la courroie mobile. **Pour que la console affiche le rythme cardiaque, l'utilisateur doit être à une longueur de bras de la console.**
- Le détecteur cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes d'affichage du rythme cardiaque peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, la tachycardie, et l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre tapis de course dans un endroit différent.
- Peut-être que la pile CR2032 doit être remplacée (voir page 28).

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE LUBRIFIÉE

Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant ultra-efficace. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou toute autre substance sur la courroie mobile ou la plate-forme de marche. De telles substances pourraient endommager la courroie mobile et accélérer son usure.**

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

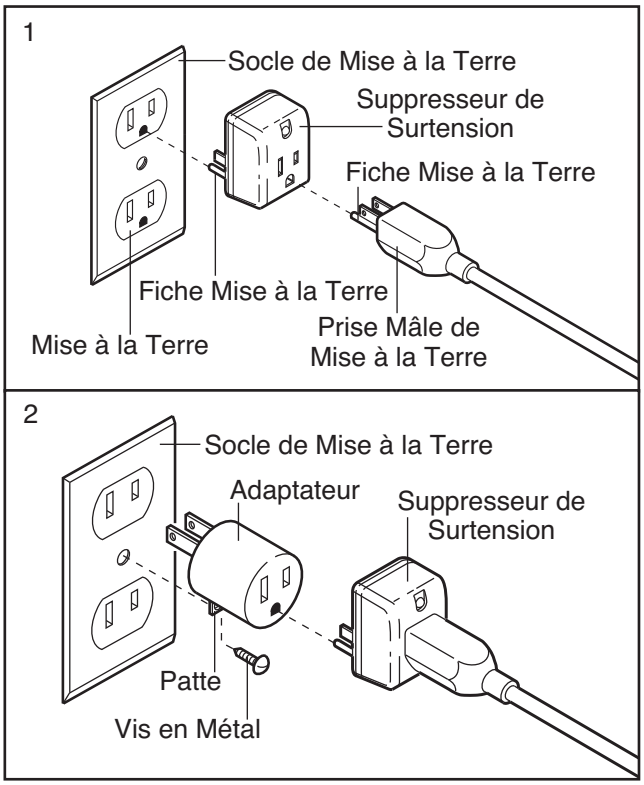
⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. En cas de doute, faites faire une vérification par un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez d'aucune manière la fiche fournie avec l'appareil ; si elle ne peut être insérée dans le socle, faites-en installer un par un électricien qualifié.

Votre tapis de course, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météoro-logiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner des crêtes de surtension, des pointes de tension et des interférences sonores. **Pour réduire les risques de dommages de votre tapis de course, utilisez toujours un suppresseur de surtension avec votre tapis de course (référez-vous au schéma 1 à droite). Pour acheter un suppresseur de surtension, composez le numéro de téléphone sans frais indiqué sur la page de couverture de ce manuel.**

Utilisez uniquement un suppresseur de surtension équipé d'une seule sortie, homologué UL 1449 comme suppresseur de surtension à tension transitoire. Le suppresseur de surtension doit être muni d'un fusible de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le suppresseur de tension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le suppresseur de tension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un suppresseur de tension fonctionnant correctement peut provoquer des dommages au système de contrôle du tapis de course. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie mobile peut changer de vitesse ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait entraîner une chute et de sérieuses blessures.

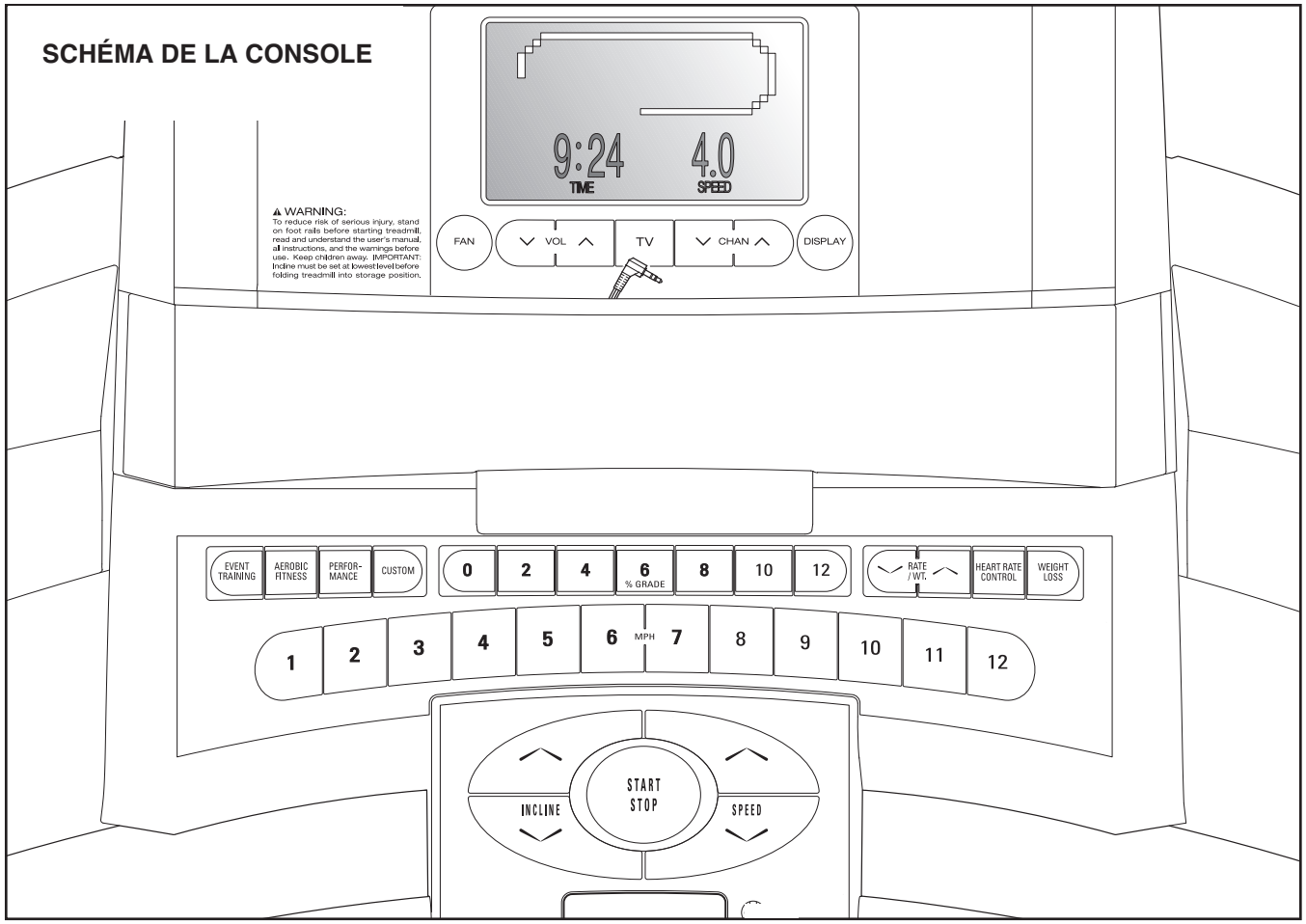
Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques d'électrocution en offrant une voie de fuite au courant électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.**

Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire semblable à celui utilisé dans le schéma 2 pour relier le suppresseur de tension à une prise bipolaire, comme illustré dans le schéma 2.



Toutefois, cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une véritable prise mise à la terre (schéma 1) pourra être installée par un électricien qualifié.

La patte rigide, de couleur verte, qui dépasse de l'adaptateur doit être attachée sur un support mis à la terre tel que le socle de la prise femelle de mise à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. **Certains socles de prises femelles bipolaires ne sont pas mis à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le socle de la prise femelle est mis à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Localisez les messages d'avertissement en anglais sur la console. Les mêmes avertissements en d'autres langues se trouvent sur la feuille des autocollants incluse. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre une vaste gamme de fonctionnalités destinées à rendre vos entraînements plus efficaces et agréables. Quand le mode manuel de la console est sélectionné, il est alors possible de modifier la vitesse et l'inclinaison du tapis de course au simple toucher d'un bouton. Alors que vous vous entraînez, la console affiche en continu les données de votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse.

La console propose également quatre programmes de vitesse. Chaque programme compte à rebours la distance lorsque vous avez parcouru 5 kilomètres, 10 kilomètres, un semi-marathon ou un marathon complet.

De plus, la console possède vingt trois programmes prédéfinis – huit programmes d'Aérobic, sept programmes de Performance et huit programmes de Perte de Poids. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course tout en vous guidant lors d'un entraînement efficace. Vous pouvez même crée votre propre programme d'entraînement et les sauvegarder dans la mémoire pour de futures utilisations.

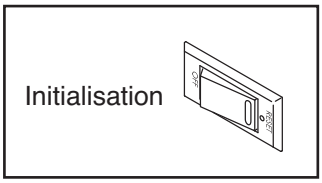
La console est aussi équipée de quatre programmes de rythme cardiaque qui contrôlent la vitesse et l'inclinaison du tapis de course de manière à maintenir tout au long de votre entraînement votre rythme cardiaque dans des limites de paramètres préprogrammés.

Que vous sélectionniez le mode manuel ou utilisiez un programme, il vous est possible de profiter de la télévision pendant que vous vous maintenez en forme. Vous pouvez même écouter votre musique de séance préférée ou livres parlés grâce au système de son stéréo de haute qualité de la console.

Pour le mettre en marche, suivez les étapes de la page 15. **Pour utiliser le mode manuel,** voir page 15. **Pour utiliser un programme d'entraînement,** voir page 17. **Pour utiliser un programme prédéfini,** voir page 18. **Pour créer et utiliser un programme personnalisé,** voir pages 19 et 20. **Pour utiliser un programme de rythme cardiaque,** voir page 21. **Pour faire marcher le téléviseur,** voir page 22. **Pour utiliser le système de son stéréo,** voir page 22. **Pour utiliser le mode information,** voir page 23.

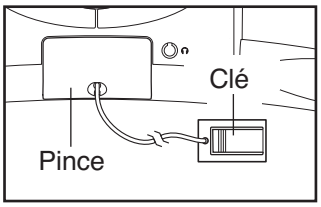
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le revenir à la température ambiante avant de le mettre sous tension. Autrement, les écrans de la console ou d'autres composants électroniques risquent d'être endommagés.



Branchez le cordon d'alimentation (voir page 13). Ensuite, localisez l'interrupteur initialisation/éteint [RESET/OFF] sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est sur la position initialisation.

IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage « démo » que l'on utilise lorsque le tapis de course est exposé dans une boutique. Si l'écran s'allume immédiatement après avoir branché le cordon d'alimentation et enclenché l'interrupteur initialisation/éteint) en position réarmement, alors le tapis de course est certainement en mode démo. Pour désactiver de mode « démo », maintenez enfoncée la touche Arrêt [Stop] pendant quelques secondes. Si l'écran clignote encore, voir COMMENT UTILISER LE MODE D'INFORMATION de la page 23 pour arrêter le mode démo.



Tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Récupérez la pince fixée à la clé et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Puis, insérez la clé dans la console. **La console a besoin de sept secondes pour se réarmer. IMPORTANT : lors d'une situation d'urgence, la clé pourra être enlevée de la console pour le ralentissement et l'arrêt de la courroie mobile. Testez la pince en faisant doucement quelques pas en arrière, si la clé n'est pas enlevée de la console, ajustez la position de la pince.**

Remarque : si la console est recouverte d'une pellicule en plastique transparent, retirez-la. Pour éviter d'endommager la plateforme de marche, portez des chaussures de sport lors de l'utilisation du tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile, et centrez-la si nécessaire (reportez-vous à la page 27).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Introduisez la clé dans la console.**

   Referez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

   Chaque fois que la clé est introduite dans la console, le mode manuel est sélectionné. Si vous avez choisi un programme, appuyez sur l'un des boutons de programme (Entraînement, Aérobic, Performance, Personnalisé, Contrôle du Rythme Cardiaque ou Perte de Poids) [EVENT TRAINING, AEROBIC FITNESS, PERFORMANCE, CUSTOM, HEART RATE CONTROL, ou WEIGHT LOSS] de manière répétée jusqu'à ce qu'une piste et le mot *MANUAL* (manuel) apparaissent à l'écran.

3. **Lancez la courroie mobile et réglez la vitesse.**

   Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche [START], la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] ou une des touches numérotées de vitesse (MPH).

   Si vous appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commencera à tourner à 1 mph. Au fur et à mesure que vous pratiquez votre exercice, changez la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de Vitesse. Chaque fois que l'une des touches est appuyée, la vitesse change de 0,1 mph ; si une touche est enfoncée pendant un certain temps, la vitesse change par étapes de 0,5 mph. Si l'une des touches de vitesse numérotées (MPH) est enfoncée, la vitesse de la courroie mobile variera graduellement jusqu'à correspondre au réglage sélectionné.

   Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche, la touche d'augmentation de la Vitesse ou une des touches numérotées de vitesse (MPH).

4. **Changez l'inclinaison du tapis de course à volonté.**

   Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison [INCLINE] ou une des touches d'inclinaison numérotées [% GRADE].

   Chaque fois que vous appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution d'Inclinaison, l'inclinaison change de 0,5 %. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches d'inclinaison numérotées, l'inclinaison augmente progressivement jusqu'au réglage sélectionné.

5. **Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran.**

   Alors que vous marchez ou courrez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les données suivantes concernant votre entraînement :

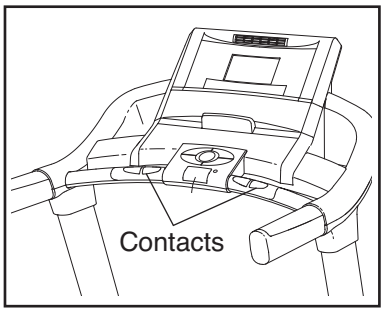
   - Le temps [TIME] écoulé. Remarque : quand un entraînement est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin d'entraînement plutôt que le temps écoulé.
   - La distance parcourue en marchant ou en courant. Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres (voir COMMENT UTILISER LE MODE D'INFORMATION de la page 23). **Par souci de simplicité, toutes les instructions dans cette section font référence à des kilomètres.**
   - La vitesse [SPEED] de la courroie mobile.
   - Le nombre approximatif de calories que vous aurez brûlées.
   - L'inclinaison du tapis de course. Remarque : le niveau d'inclinaison du tapis de course ne s'affiche que si vous appuyez sur les boutons Inclinaison.
   - Votre rythme cardiaque. Remarque : votre rythme cardiaque ne peut être affiché que pendant l'utilisation du détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse.
   - Lorsque le mode manuel est sélectionné, l'écran indique une piste de 402 mètres. Au fur et à mesure que vous marchez ou courez sur le tapis de course, les indicateurs autour de la piste apparaîtront successivement jusqu'à ce que la piste entière apparaisse. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à apparaître successivement.

   Lorsque le téléviseur est éteint, vous pouvez choisir l'un des deux modes d'affichage – une piste et certaine information relative à l'exercice, ou toute l'information de l'exercice. Si le téléviseur est allumé, vous pouvez choisir l'un des trois modes d'affichage – l'information s'affiche sur le côté droit de l'écran, en bas de l'écran ou l'information peut être éteinte pour que vous regardiez la télévision. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] pour sélectionner l'option d'affichage désirée.

   Pour réinitialiser la console, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé de la console puis réinsérez-la dans la console.

6. **Mesurez votre fréquence cardiaque, le cas échéant.**

   Vous pouvez mesurer votre pouls en utilisant le détecteur cardiaque du torse (voir la page 12) ou le détecteur cardiaque de la poignée. Remarque : si vous utilisez le détecteur cardiaque du torse et de la poignée en même temps, la console ne peut pas lire correctement votre rythme cardiaque.

   Pour utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, retirez le film plastique qui recouvre les contacts en métal sur le détecteur cardiaque de la poignée. Ensuite, **montez sur les repose-pieds** et tenez les contacts en métal, **en évitant de bouger vos mains.** Lorsque votre rythme cardiaque a été détecté, votre fréquence cardiaque s'affiche à l'écran. **Pour la lecture la plus précise de votre fréquence cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant 15 secondes.**

7. **Allumez le ventilateur, si désiré.**

   Pour allumer le ventilateur à une vitesse élevée, appuyez sur la touche du Ventilateur [FAN]. Pour mettre le ventilateur sur une vitesse lente, appuyez sur la touche Ventilateur une deuxième fois. Pour éteindre le ventilateur, appuyez de nouveau sur la touche Ventilateur. Remarque : si le ventilateur est en marche au moment de l'arrêt de la courroie mobile, le ventilateur s'éteindra automatiquement après quelques minutes.

8. **Quand vous avez terminé vos exercices, enlevez la clé de la console.**

   Quittez les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt, et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le réglage le plus bas. L'inclinaison doit être réglée sur la position minimale avant la fermeture du tapis de course en position de rangement, pour éviter d'endommager le tapis.** Puis, enlevez la clé de la console et rangez-la en lieu sûr.

   Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, placez le disjoncteur de réinitialisation/d'arrêt sur la position Éteint et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : l'omission de cette procédure risque de provoquer l'usure prématurée des composants électriques du tapis de course.**

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME PRÉDÉFINI

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. Sélectionnez un programme d'entraînement

Pour sélectionner un programme d'entraînement, appuyez plusieurs fois sur la touche Entraînement [EVENT TRAINING] ; le nom du programme et une piste s'affichent à l'écran.

3. Appuyez la touche Marche pour faire marcher le programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche Marche [START], la courroie mobile commencera à se déplacer à 3 mph. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Près de la fin de la deuxième minute du programme, la vitesse clignotera à l'écran et une série de tonalités retentira. La vitesse de la courroie mobile augmentera alors à 4 mph.

Près de la fin de la troisième minute du programme, la vitesse clignotera à l'écran et une série de tonalités retentira. La vitesse de la courroie mobile augmentera alors à 5 mph.

Près de la fin de la quatrième minute du programme, la vitesse clignotera à l'écran et une série de tonalités retentira. La vitesse de la courroie mobile augmentera alors à 6,5 mph.

Remarque : pour modifier la vitesse de la courroie mobile ou l'inclinaison du tapis de course pendant le programme, appuyez sur les touches de Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE].

Pendant un programme d'entraînement, l'écran montre le nombre de kilomètres ou milles à parcourir.

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour recommencer le programme, appuyez sur la touche de Marche. La courroie mobile commencera alors à tourner à 1 mph. Réglez la vitesse de la courroie mobile à votre souhait en appuyant sur la touche d'augmentation ou de diminution de la vitesse ou sur l'une des touches numérotées de vitesse (MPH).

Remarque : à la fin d'un entraînement, votre temps total et les mots *COOL DOWN* (retour à la normale) s'affichent à l'écran. Si la vitesse de la courroie mobile est supérieure à 5 mph à la fin de l'entraînement, la courroie mobile ralentira à 5 mph pendant une minute. Après une minute, la courroie mobile ralentira à 4 mph pendant 2 minutes. La courroie mobile ralentira alors à 3 mph pendant 2 minutes. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt.

4. Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 16.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, le cas échéant.

Voir l'étape 6 à la page 16.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 16.

7. Quand vous avez terminé vos exercices, enlevez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 16.

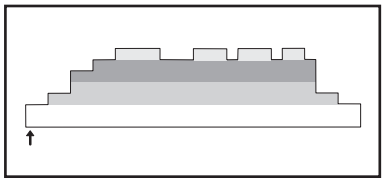
COMMENT UTILISER LE PROGRAMME PRÉDÉFINI

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. Sélectionnez un programme prédéfini.

Pour sélectionner un programme prédéfini, appuyez plusieurs fois sur la touche des Programmes de Perte de Poids, [WEIGHT LOSS] Performance, ou Aérobic.



Lorsqu'un programme prédéfini est choisi, l'écran montre la vitesse et l'inclinaison maximales du programme, et le temps de la séance. De plus, un diagramme de l'intensité de la séance du programme s'affiche. La flèche sous le diagramme indique votre progression au cours de la séance.

Remarque : lorsqu'un programme de perte de poids est choisi, l'écran montre l'objectif en calories du programme. **IMPORTANT : l'objectif calorique est une estimation du nombre de calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel des calories que vous brûlez dépendra de votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement modifiera le nombre de calories que vous brûlez.**

3. Entrez votre poids.

Pour obtenir un décompte calorique plus précis, enregistrez votre poids en appuyant sur la touche d'augmentation et de diminution du Rythme/Poids [RATE/WT]. Remarque : une fois votre poids enregistré, il sera sauvegardé dans la mémoire.

4. Appuyez la touche Marche [START] pour faire marcher le programme.

Un moment après que la touche soit enfoncée, le tapis de course se réglera automatiquement aux premières vitesse et inclinaison du programme. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque séance est divisée en plusieurs segments d'une minute. Un réglage de la vitesse et un réglage de l'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour deux ou segments consécutifs d'entraînement.

Lorsqu'il ne reste que trois secondes du premier segment du programme, une série de tonalités retentit. Si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course est sur le point de changer, la nouvelle vitesse et/ou inclinaison apparaît sur l'écran pour vous prévenir. À la fin du premier segment, la flèche sous le diagramme se déplace d'un cran vers la droite. Remarque : le diagramme du programme ne peut être affiché que si le téléviseur est en mode Console. Pour choisir le mode Console, appuyez plusieurs fois sur la touche TV jusqu'a ce que le mot *CONSOLE* apparaisse à l'écran.

Dès que le premier segment termine, le tapis de course se règlera automatiquement sur les réglages de la vitesse et d'inclinaison pour le deuxième segment.

Le programme continue ainsi jusqu'à ce que la flèche atteigne l'extrémité droite du diagramme du programme. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt.

Si la vitesse et/ou l'inclinaison programmée est trop rapide ou trop lente, vous pouvez annuler manuellement celui-ci en appuyant sur les touches de Vitesse [SPEED] et/ou d'Inclinaison [INCLINE]. Toutefois, quand le prochain segment commence, **le tapis de course s'ajuste automatiquement à la programmation de vitesse et d'inclinaison du segment suivant.**

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour recommencer le programme, appuyez sur la touche de Marche. La courroie mobile commencera alors à tourner à 1 mph. Quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour ce segment.

5. Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 16.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, le cas échéant.

Voir l'étape 6 à la page 16.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 16.

8. Quand vous avez terminé vos exercices, enlevez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 16.

COMMENT CRÉER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1. **Introduisez la clé dans la console.**

   Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. **Choisissez un des quatre programmes personnalisés.**

   Pour sélectionner une séance personnalisée, appuyez plusieurs fois sur le bouton de Personnalisation [CUSTOM]. Lorsqu'un programme personnalisé est choisi, le nom du programme (CUSTOM : 1, CUSTOM : 2, CUSTOM : 3, ou CUSTOM : 4) s'affiche à l'écran.

   Remarque : si le programme personnalisé n'a pas encore été désigné, une période de trois minutes s'affichera à l'écran. Si le temps du programme est supérieur à trois minutes, reportez-vous à COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ à la page 20.

3. **Appuyez sur la touche Marche, puis programmez les réglages souhaités pour la vitesse et l'inclinaison.**

   Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile commencera à se déplacer. Tenez les rampes et commencez à marcher.

   Chaque programme personnel est divisé en segments d'une minute. Un paramètre de vitesse et un paramètre d'inclinaison peuvent être programmés pour chaque segment. Pour programmer la vitesse et l'inclinaison désirées pour le premier segment, ajustez tout simplement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course au niveau désiré avec les touches de la Vitesse [SPEED] et de l'Inclinaison [INCLINE].

   A la fin du premier segment, une série de tonalités se fera entendre et les réglages actuels de la vitesse et de l'inclinaison seront enregistrés en mémoire. Programmez une vitesse et une inclinaison pour le deuxième segment comme décrit ci-dessus.

   Continuez la programmation des paramètres de vitesse et d'inclinaison pour tous les segments souhaités ; les séances personnalisées peuvent comporter jusqu'à quarante segments. À la fin de votre séance, appuyez sur la touche Arrêt puis sur la touche de diminution de la Vitesse. Les paramètres de vitesse et d'inclinaison que vous avez programmés et la durée du programme seront gardés en mémoire.

4. **Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran.**

   Voir l'étape 5 à la page 16.

5. **Mesurez votre fréquence cardiaque, le cas échéant.**

   Voir l'étape 6 à la page 16.

6. **Allumez le ventilateur, si désiré.**

   Voir l'étape 7 à la page 16.

7. **Quand vous avez terminé vos exercices, enlevez la clé de la console.**

   Voir l'étape 8 à la page 16.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONALISÉ

1. **Introduisez la clé dans la console.**

   Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. **Choisissez un des quatre programmes personnalisés.**

   Pour sélectionner une séance personnalisée, appuyez plusieurs fois sur le bouton de Personnalisation [CUSTOM]. Lorsqu'un programme personnalisé est choisi, le nom du programme (CUSTOM : 1, CUSTOM : 2, CUSTOM : 3, ou CUSTOM : 4) s'affiche à l'écran.

   De plus, les paramètres maximaux de vitesse et d'inclinaison du programme, sa durée et un profil de l'intensité de ce programme s'afficheront. **Remarque : si le temps du programme n'est que de trois minutes, reportez-vous à COMMENT CRÉER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ à la page 19.**

3. **Appuyez la touche Marche pour faire marcher le programme.**

   Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison que vous avez programmées auparavant. Tenez les rampes et commencez à marcher.

   Chaque programme personnalisé est divisé en plusieurs segments d'une minute. Un réglage de la vitesse et un réglage de l'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour deux ou plus segments consécutifs d'entraînement.

   Le programme personnalisé fonctionne de la même manière qu'un programme prédéfini (voir étape 4, page 18).

   Si vous le désirez, vous pouvez modifier le programme pendant que vous l'utilisez. **Pour changer le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison pour le segment en cours,** appuyez simplement sur les touches Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE]. Lorsque le segment en cours s'achève, le nouveau paramètre est sauvé dans la mémoire. **Pour augmenter la durée du programme,** d'abord attendez jusqu'à ce que le programme soit terminé. Puis, appuyez sur le bouton Marche [START] et programmez les paramètres de vitesse et d'inclinaison pour tous les segments supplémentaires que vous souhaitez ajouter. Lorsque vous avez ajouté les segments souhaités, appuyez sur le bouton Arrêt [STOP] puis sur celui de diminution de la Vitesse. **Pour réduire la durée du programme,** appuyez sur la touche Arrêt puis sur celle de diminution de la Vitesse à tout moment avant la fin du programme.

   Pour mettre fin au programme provisoirement, appuyez sur la touche Arrêt. Pour recommencer le programme, appuyez sur la touche de Marche. La courroie mobile commencera alors à tourner à 1 mph. Quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour ce segment.

4. **Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran.**

   Voir l'étape 5 à la page 16.

5. **Mesurez votre fréquence cardiaque, le cas échéant.**

   Voir l'étape 6 à la page 16.

6. **Allumez le ventilateur, si désiré.**

   Voir l'étape 7 à la page 16.

7. **Quand vous avez terminé vos exercices, enlevez la clé de la console.**

   Voir l'étape 8 à la page 16.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE RYTHME CARDIAQUE

⚠ AVERTISSEMENT : si vous avez des problèmes cardiaques ou si vous êtes âgé(e) de plus de 60 ans et n'avez pas fait de sport depuis quelques temps, n'utilisez pas les programmes de rythme cardiaque. Si vous prenez habituellement des médicaments, consultez votre médecin pour savoir si ceux-ci peuvent affecter votre rythme cardiaque lors d'exercice.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme de rythme cardiaque.

1. **Portez le détecteur cardiaque du torse.**

   Remarque : vous devez porter le détecteur cardiaque du torse pour utiliser un programme de rythme cardiaque.

2. **Introduisez la clé dans la console.**

   Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

3. **Choisissez un des quatre programmes de rythme cardiaque.**

   Pour sélectionner un programme de rythme cardiaque, appuyez plusieurs fois sur la touche de Contrôle du Rythme Cardiaque [HEART RATE CONTROL]. Lorsqu'un programme de rythme cardiaque est choisi, le nom du programme (HEART RATE : 1, HEART RATE : 2, HEART RATE : 3, ou HEART RATE : 4) s'affiche à l'écran.

   Si le programme de rythme cardiaque 1 est choisi, une piste s'affiche à l'écran.

   Si le programme de rythme cardiaque 2, 3, ou 4 est choisi, la forme d'un cœur s'affiche sur l'écran. La flèche sous le profil indique votre progression au cours de l'entraînement.

4. **Saisissez un rythme cardiaque visé.**

   Si le programme de rythme cardiaque 1 est sélectionné, le paramètre de rythme cardiaque ciblé pour tout le programme s'affichera à l'écran à côté des mots *MAX TARGET BPM* (battements de cœur maxi par minute ciblé). Si vous le souhaitez, appuyez sur les boutons d'augmentation et de diminution de Rythme/Poids [RATE/WT.] pour modifier le paramètre de rythme cardiaque visé **(voir INTENSITÉ DE L'EXERCICE, page 29).**

   Si le programme de rythme cardiaque 2, 3, ou 4 est choisi, le paramètre de rythme cardiaque maximum ciblé du programme s'affiche sur l'écran à côté des mots *MAX TARGET BPM* (battements de cœur maxi par minute ciblé). Si vous le souhaitez, appuyez sur les boutons d'augmentation et de diminution de Rythme/Poids [RATE/WT.] pour modifier le paramètre de rythme cardiaque visé maximum **(voir INTENSITÉ DE L'EXERCICE, page 29).** Remarque : si vous changez le paramètre de rythme cardiaque visé maximum, le niveau d'intensité de toute la séance sera modifié.

5. **Appuyez la touche Marche [START] pour faire marcher le programme.**

   Un moment après que la touche soit enfoncée, le tapis de course se réglera automatiquement aux premières vitesse et inclinaison du programme. Tenez les rampes et commencez à marcher.

   Le programme de rythme cardiaque 1 est divisé en segments d'une minute. Le même réglage de rythme cardiaque cible est programmé pour tous les segments (sauf pour les deux premiers segments). Les programmes de rythme cardiaque 2, 3 et 4 sont divisés en 30 segments d'une minute. Un paramètre de rythme cardiaque visé est programmé pour chaque segment. Remarque : le même réglage de rythme cardiaque cible est programmé pour deux segments ou plus consécutifs du programme.

   Pendant chaque segment du programme, la console comparera votre rythme cardiaque au paramètre de rythme cardiaque visé pour ce segment. Si votre rythme cardiaque est trop rapide ou trop lent pour le paramètre de rythme cardiaque visé, la vitesse et/ou l'inclinaison seront automatiquement augmentées ou diminuées pour rapprocher votre rythme cardiaque du paramètre de rythme cardiaque visé. Si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course est sur le point de changer, la nouvelle vitesse et/ou inclinaison apparaît sur l'écran pour vous prévenir, à moins que vous n'ayez choisi le mode d'affichage.

   Si le programme de rythme cardiaque 2, 3, ou 4 est sélectionné, une série de tonalités sonne à la fin du premier segment du programme. La flèche sous le diagramme du programme se déplace alors d'un cran vers la droite. Le programme continue ainsi jusqu'à ce que la flèche atteigne l'extrémité droite du diagramme du programme. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt.

   Si les paramètres de vitesse et/ou d'inclinaison sont trop élevés ou trop bas, vous pouvez changer le niveau d'intensité du programme à tout moment en appuyant sur les touches de Vitesse [SPEED] et d'Inclinaison [INCLINE] ; toutefois, lorsque la console compare votre rythme cardiaque selon le rythme cardiaque visé pour ce segment, la vitesse et /ou l'inclinaison du tapis de course peut changer pour rapprocher votre rythme cardiaque au paramètre de rythme cardiaque visé.

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour recommencer le programme, appuyez sur la touche de Marche. La courroie mobile commencera alors à tourner à 1 mph. Lorsque la console compare votre rythme cardiaque avec le paramètre de rythme cardiaque visé pour le segment actuel du programme, la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course changera automatiquement afin de rapprocher votre rythme cardiaque au paramètre visé.

6. **Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran.**

   Voir l'étape 5 à la page 16.

7. **Allumez le ventilateur, si désiré.**

   Voir l'étape 7 à la page 16.

8. **Quand vous avez terminé vos exercices, enlevez la clé de la console.**

   Voir l'étape 8 à la page 16.

COMMENT METTRE EN MARCHE LE TÉLÉVISEUR

IMPORTANT : avant d'allumer le téléviseur, vous devez raccorder un câble de câblodistribution de 75 ohms à la borne de 75 ohms du tapis de course ou un lecteur VCR ou DVD aux prises d'entrée audio/vidéo. Vour la page 11 les instructions.

Suivez les étapes suivantes pour faire fonctionner le téléviseur.

1. **Introduisez la clé dans la console.**

   Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. **Appuyez sur la touche TV pour sélectionner une source de télévision ou le mode Console.**

   Sélectionnez une source TV ou le mode Console en appuyant plusieurs fois sur la touche TV.

   Si vous avez branché un câble CATV de 75 ohms, sélectionnez la source Tuner. Si vous avez branché un lecteur DVD ou un magnétoscope dans les trois prises RCA audio/vidéo, sélectionnez la source Entrée 1. Si vous avez branché un lecteur audio/vidéo dans la prise audio située en dessous de la télévision sur la console, sélectionnez la source « MP3 ». Si vous ne souhaitez pas utiliser le téléviseur, sélectionnez le mode Console.

3. **Appuyez sur les boutons des Chaînes [CHANNEL] pour sélectionner la chaîne câblée désirée.**

   Remarque : achevez cette étape uniquement si vous avez un câble analogique. Sinon, changez les chaînes à l'aide d'une source externe comme votre boîtier de jonction ou votre magnétoscope.

   Lorsque vous allumez le téléviseur, l'écran doit montrer la dernière chaîne qui a été montrée. Pour sélectionner une autre chaîne, appuyez sur les touches des Chaînes (CHAN). Le numéro de la chaîne câblée sélectionnée apparaît sur l'écran pendant quelques secondes. Remarque : le téléviseur est équipé d'une fonction de mémorisation des chaînes qui vous permet d'aller d'une chaîne enregistrée à l'autre. Avant de pouvoir sélectionner les chaînes de cette manière, elles doivent être enregistrées dans la mémoire. Consultez COMMENT UTILISER LE MODE D'INFORMATION à la page 23.

4. **Appuyez sur les touches du Volume pour régler le volume.**

   Lorsque vous appuyez sur la touche Volume [VOL], le niveau du volume s'affiche sur l'écran pendant quelques secondes.

   Pour utiliser des écouteurs (non fournis), branchez-les dans la prise des écouteurs à côté de la clé sur la console.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO STÉRÉO

Pour écouter de la musique ou des livres sonores par l'entremise des haut-parleurs stéréophoniques de la console, vous devez raccorder votre lecteur MP3 ou CD à la console. Repérez la prise audio située sous la télévision de la console, puis raccordez-la à l'une des prises de votre lecteur MP3, lecteur CD ou lecteur audio personnel. **Assurez-vous que le câble audio/vidéo est inséré complètement.**

Puis sélectionnez la source MP3 de la console en appuyant sur la touche TV plusieurs fois jusqu'à ce que MP3 apparaisse à l'écran.

Appuyez sur le bouton PLAY de votre lecteur de MP3, CD ou audio personnel. Puis, ajustez le volume de votre lecteur de MP3 ou votre lecteur de CD. Vous pouvez également régler le volume de la console en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de Volume [VOL].

Si vous utilisez un lecteur CD ou DVD et que le son saute, placez alors le lecteur sur le sol ou sur une autre surface plane au lieu de le mettre sur la console.

COMMENT UTILISER LE MODE D'INFORMATION

La console est équipée d'un mode information qui vous permet de visualiser l'information relative à l'utilisation du tapis de course, de sélectionner l'unité de mesure de la console et d'allumer et d'éteindre le mode démo. Le mode information vous permet aussi de régler les paramètres du téléviseur et d'enregistrer les chaînes dans la mémoire du téléviseur.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le mode d'information.

1. **Appuyez sur la touche Rythme/Poids [RATE-/WT.] tout en insérant la clé dans la console.**

   Dès que le mode information est sélectionné, la partie inférieure de l'écran indiquera le nombre total d'heures [TIME] d'utilisation du tapis de course ainsi que le nombre total de miles ou de kilomètres [DISTANCE] accomplis par la courroie mobile.

   De plus, le centre de l'écran indique le mot *ENGLISH* (Anglais) pour les miles anglais ou le mot *METRIC* pour les kilomètres. Appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour changer l'unité de mesure, si vous le désirez.

   IMPORTANT : si les mots *DEMO ON* s'affichent au centre de l'écran, c'est que le mode « démo » est choisi. Ce mode est conçu pour être utilisé lorsqu'un tapis de course est en démonstration dans un magasin. Lorsque le mode démo est sélectionné, l'écran de la console reste allumé après avoir branché le cordon d'alimentation et enlevé la clé de la console. Par contre, les touches de la console ne fonctionnent pas. **Si les mots *DEMO ON* s'affichent à l'écran alors que vous êtes en mode information, appuyez sur la touche de diminution de la vitesse pour afficher les mots *DEMO OFF*.**

   Lorsque le mode information est sélectionné, vous pouvez sélectionner un paramètre d'égalisation pour améliorer le son de votre musique si vous le souhaitez. Pour sélectionner un paramètre d'égalisation, appuyez d'abord sur la touche Marche/Arrêt [START/STOP]. Puis, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de la Vitesse pour choisir parmi Défaut, Classique, Country, Techno ou Rock. Quand vous avez sélectionnez un paramètre, enlevez la clé de la console. Et appuyez sur la touche Rythme/Poids tout en réinsérant la clé dans la console.

2. **Appuyez sur la touche TV et réglez la luminosité, le contraste, la netteté et/ou la couleur du téléviseur.**

   Quand vous appuyez sur la touche TV, l'indicateur de luminosité apparaît sur l'écran de la télévision. Appuyez sur les touches Volume [VOL] pour ajuster la luminosité à volonté.

   Appuyez ensuite sur les touches des Chaînes (CHAN) jusqu'à ce que l'indicateur du niveau du contraste, de la couleur, de la définition ou de la nuance apparaisse. Réglez chaque paramètre, si vous le désirez, en appuyant sur les touches du Volume.

3. **Appuyez de nouveau sur la touche TV et ajoutez ou enlevez des chaînes câblées.**

   Remarque : achevez cette étape uniquement si vous avez un câble analogique. Après avoir gardé toutes les chaînes disponibles dans la mémoire de votre téléviseur (consultez étape 5 de cette page), vous pouvez ajouter ou supprimer manuellement les chaînes non désirées.

   Pour ajouter ou effacer une chaîne câblée, appuyez d'abord sur les touches des Chaînes jusqu'à ce que le numéro de la chaîne désirée s'affiche sur l'écran. Ensuite, appuyez sur la touche d'augmentation du Volume pour ajouter la chaîne, et sur celui de diminution pour l'effacer. Continuez ainsi jusqu'à ce que toutes les chaînes de votre choix soient ajoutées et celles que vous ne souhaitez pas soient effacées.

4. **Appuyez de nouveau sur la touche TV et sélectionnez un branchement de câblodistribution.**

   Si vous avez raccordé un câble CATV, il faudra choisir l'un des trois paramètres de Câble ; essayez avec les trois paramètres au besoin pour obtenir le meilleur résultat. Appuyez sur la touche d'augmentation du Volume pour sélectionner le paramètre de Câble Standard, celui de diminution du Volume pour sélectionner le paramètre IRC ou bien celui d'augmentation des Chaînes pour sélectionner le paramètre HRC.

5. **Appuyez de nouveau sur la touche TV et mémorisez dans le téléviseur les chaînes câblées.**

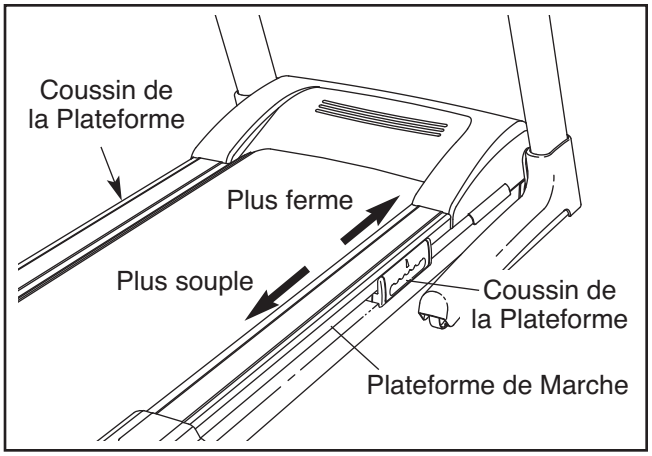
   Lorsque la touche TV est enfoncée, le téléviseur lancera une recherche de toutes les chaînes câblées disponibles dans votre région. Si aucun signal câblé n'est détecté pour une chaîne, celle-ci sera exclue. Si un signal câblé est détecté, la chaîne sera sauvegardée en mémoire et la chaîne suivante sera sélectionnée. Ce procédé continuera jusqu'à ce que le canal le plus élevé soit atteint. **N'enlevez pas la clé pendant que la télévision recherche les canaux.** Remarque : si vous regardez des chaînes par le biais d'une source externe comme un boîtier de jonction ou un magnétoscope, le téléviseur ne sauvegardera que la chaîne utilisée par la source externe.

6. **Lorsque vous avez terminé d'utiliser le mode information, enlevez la clé de la console.**

   Pour sortir, à tout moment, du mode d'information (sauf pendant la recherche de chaînes du téléviseur), enlevez la clé de la console.

COMMENT RÉGLER LE DISPOSITIF D'AMORTISSEMENT

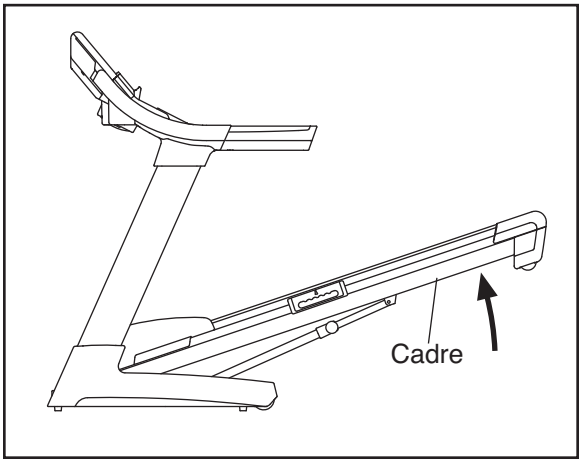
Le tapis de course possède un système d'amortissement qui réduit l'impact lorsque vous marchez ou courez sur le tapis de course. Pour augmenter la fermeté de la plate-forme de marche, descendez du tapis de course et glissez les coussins de la plate-forme vers l'avant du tapis de course. Pour diminuer la fermeté, glissez les coussins de la plate-forme vers l'arrière du tapis de course. **Remarque : Assurez-vous que les deux coussins de la plate-forme sont réglés au même degré de fermeté. Plus vite va le tapis de course, ou plus vous pesez, plus le tapis doit être ferme.**



COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGEMENT

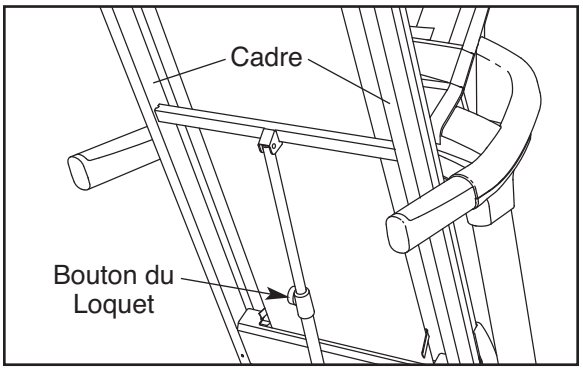
Avant de plier le tapis de course, réglez l'inclinaison sur la position la plus basse. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, le tapis de course sera endommagé de façon permanente. Enlevez la clé, puis débranchez le cordon d'alimentation. ATTENTION : vous devez être capable de soulever sans risque 20 kg (45 livres) pour redresser, abaisser, ou déplacer le tapis de course.



1. **Assurez-vous que vos genoux sont pliés et que votre dos est droit. ATTENTION : pour diminuer les risques de blessures, ne soulevez pas le cadre à l'aide des repose-pied plastique. Pour soulever le cadre, servez-vous de vos jambes en maintenant votre dos droit et levez avec vos jambes.** Soulevez le cadre jusqu'à ce qu'il soit à mi-chemin de la position verticale.

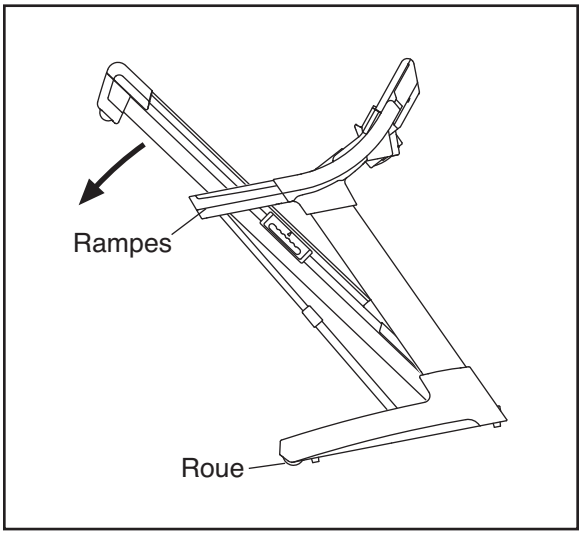
2. Élevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet soit verrouillé à la position de rangement. **Assurez-vous que le bouton du loquet est bloqué complètement sur la position rangement.**

   Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis de course. Éloignez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course dans sa position de rangement à des températures au dessus de 30° C (85° F).



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le en position de rangement, comme il est écrit ci-dessus. **Assurez-vous que le bouton du loquet est bloqué complètement sur la position rangement.**



1. Tenez les rampes et placez un pied contre une des roues.

2. Placez un pied contre une des roues. Déplacez doucement le tapis de course jusqu'à l'emplacement souhaité. **Avec précaution déplacez le tapis de course dans l'endroit désiré. Pour réduire le risque de blessures, faîtes très attention lorsque vous déplacez le tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur des surfaces inégales.**

3. Placez un pied contre une des roues, puis abaissez doucement le tapis de course jusqu'à ce qu'il repose en position de rangement.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Tenez la partie supérieure du tapis de course avec la main gauche. Tirez le bouton du loquet sur la gauche et maintenez-le ainsi. Tournez le cadre vers le bas et relâchez le bouton de loquet. Remarque : pour relâcher le bouton de loquet, il peut s'avérer nécessaire de pousser le cadre vers l'avant tout en tirant le bouton de loquet sur la gauche.

2. **Tenez le tapis de course fermement des deux mains,** et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION : afin de réduire les risques de blessures, évitez d'abaisser le cadre en ne saisissant que les repose-pieds en plastique. Ne laissez pas tomber le cadre sur le sol. Assurez-vous de plier vos genoux et gardez votre dos droit.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

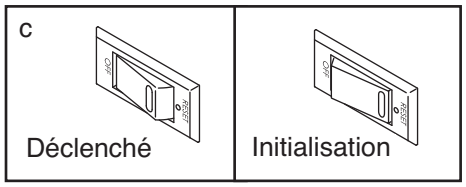
La plupart des problèmes rencontrés avec le tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme qui s'applique à votre situation puis suivez les étapes correspondantes. Si une assistance supplémentaire est nécessaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

SOLUTION : a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre (voir page 13). Utilisez uniquement un suppresseur de surtension avec une prise unique, conforme à toutes les spécifications décrites à la page 13. IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises GFCI.

b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.

c. Vérifiez l'interrupteur initialisation/éteint [RESET/OFF] sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle, comme illustré, l'interrupteur s'est déclenché. Pour remettre l'interrupteur en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.



PROBLÈME : le tapis de course s'éteint durant l'utilisation

SOLUTION : a. Vérifiez l'interrupteur initialisation/éteint (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.

b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes puis rebranchez-le.

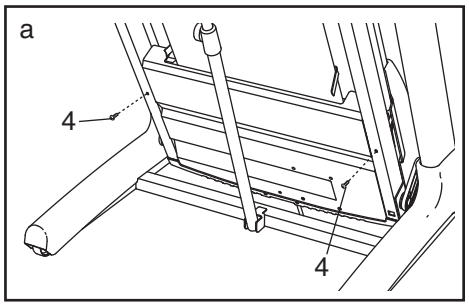
c. Retirez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.

d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

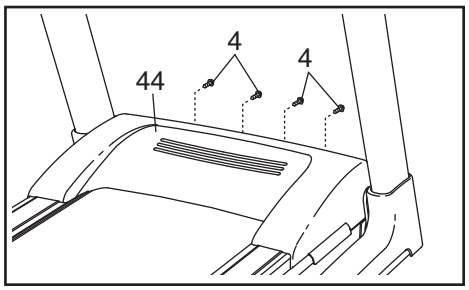
PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

SOLUTION : a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Pliez le tapis de course en position de rangement (reportez-vous à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 25).

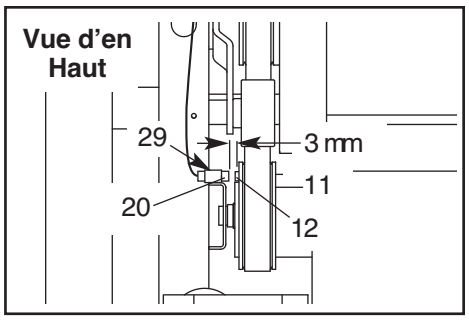
Retirez les deux Vis de 3/4" (4) indiquées.



Abaissez le tapis de course (reportez-vous COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 25) Retirez les quatre Vis de 3/4" (4) indiquées, et retirez le Capot (44).



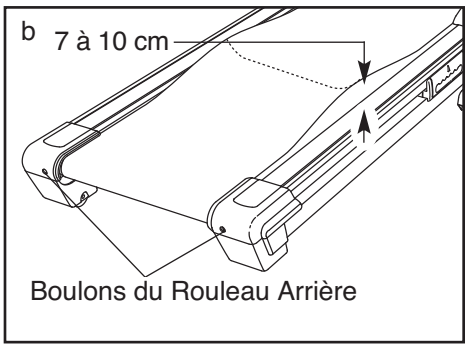
Puis, trouvez le Capteur Magnétique (20) et l'Aimant (12) à gauche de la Poulie (11). Faites tourner la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné sur le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'intervalle entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, dévissez la Vis indiquée (29), déplacez légèrement le Capteur Magnétique puis resserrez la Vis. Remettez le Capot. Faites marcher le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand vous marchez dessus

SOLUTION : a. Utilisez un suppresseur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 13.

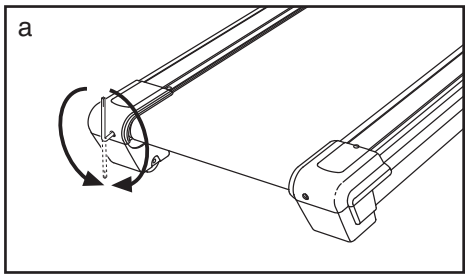
b. Si la courroie mobile est trop serrée, la performance du tapis de course peut diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons du rouleau-guide arrière dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie mobile est bien serrée, vous pourrez excentrer chaque bout de la courroie mobile de 7 à 10 cm (3 à 4 pouces) de la plate-forme de marche. Prenez soin de maintenir la courroie mobile centrée. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit bien serrée.



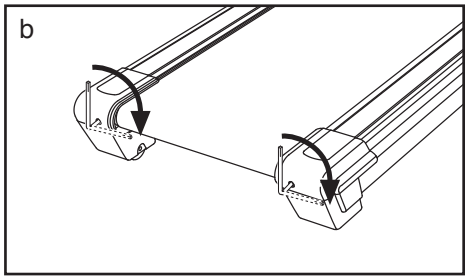
c. Si la courroie continue à ralentir quand vous marchez dessus, reportez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou dérape lorsqu'on y accède.

SOLUTION : a. Si la courroie mobile est décentrée, retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION. Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche,** utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau arrière gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi-tour ; **si la courroie mobile s'est décalée vers la droite,** tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'un demi-tour. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites marcher le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit recentrée.



b. Si la courroie mobile glisse quand vous marchez dessus, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons du rouleau-guide arrière dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des rebords de la courroie peut être soulevé de façon à créer un écart de 7 à 10 cm (3 à 4 pouces) entre la plateforme de marche et la courroie. Prenez soin de maintenir la courroie mobile centrée. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez doucement sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit bien serrée.



PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

SOLUTION : a. Avec la clé dans la console, appuyez sur un des boutons d'Inclinaison. **Pendant le changement de l'inclinaison, enlevez la clé de la console.** Après quelques secondes, réinsérez la clé. Le tapis de course s'élèvera automatiquement au niveau d'inclinaison maximum et retournera ensuite au niveau minimum. De cette façon, le système d'inclinaison se recalibrera.

PROBLÈME : la réception télé est faible

SOLUTION : a. Passez en revue les problèmes répertoriés ci-dessous et suivez les instructions applicables.

- Allumage (des taches noires ou des bandes horizontales apparaissent, l'image vacille ou dérive)—Ceci est habituellement causé par une interférence des systèmes d'allumage des voitures, les éclairages au néon, des perceuses électriques ou autres appareils électriques. Essayez de déplacer les autres appareils électriques pour corriger le problème. Assurez-vous que le tapis de course est branché dans un circuit électrique séparé.

- Images fantômes—Elles sont créées lorsque le signal télé se sépare et suit deux chemins ; un étant un chemin direct et l'autre est réfléchi sur les bâtiments élevés, les collines ou d'autres objets.

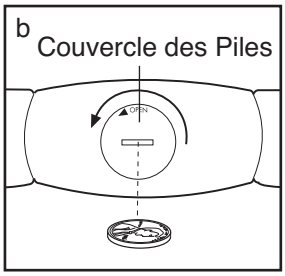
- Écran bleu—Si le signal de la chaîne câblée est faible, l'image est de mauvaise qualité et un écran bleu peut apparaître.

Remarque : si un de ces symptômes apparaît, le problème peut être causé par la réception du signal de la société locale de télévision câblée. Contactez la société locale de télévision câblée.

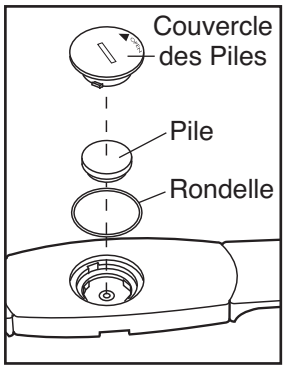
PROBLÈME : le détecteur cardiaque du torse ne fonctionne pas correctement

SOLUTION : Si le détecteur cardiaque du torse ne fonctionne pas correctement, reportez vous à LOCALISATION D'UN PROBLEME du détecteur cardiaque du torse à la page 12.

b. Si le détecteur cardiaque du torse ne fonctionne toujours pas correctement, changez la pile. Pour changer la pile, localisez le couvercle de la pile au dos de l'unité du détecteur. Insérez une pièce de monnaie et tournez le couvercle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre sur la position "open" (ouvrir). Retirez le couvercle.



Retirez la vieille pile de l'unité du détecteur. Insérez une nouvelle **pile CR 2032,** en vous assurant que les lettres sont au-dessus. De plus, assurez-vous que la rondelle en caoutchouc est à sa place dans l'unité du détecteur. Refermez le couvercle de la pile et tournez-le dans la position fermée.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories de glucide* comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses *réserves de graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobics—Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement—Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la Zone d'Entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la Normale—Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WBTL14608.0

R0310A

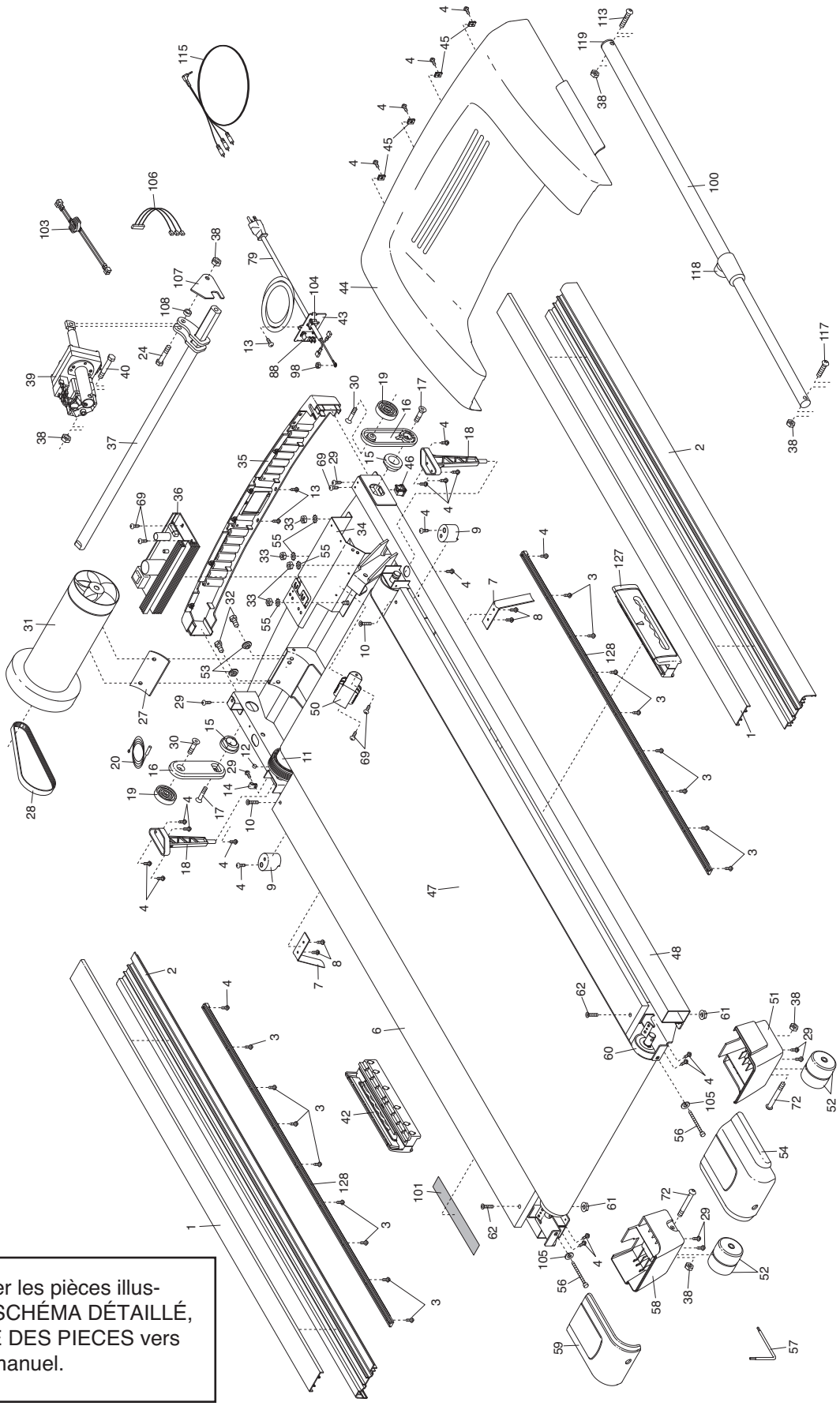
Pour identifier les pièces ci-dessous, reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre du manuel.

N°.	Qté.	Description
1	2	Couvercle du Repose-Pied
2	2	Repose-Pieds
3	16	Vis de la Glissière du Coussin
4	58	Vis de 3/4"
5	8	Vis Autoperçante de 3"
6	1	Plateforme de Marche
7	2	Guide de la Courroie
8	4	Vis du Guide de la Courroie
9	2	Isolateur Avant
10	2	Boulon de la Plate-forme de Marche, Avant
11	1	Rouleau Avant/Poulie
12	1	Aimant
13	17	Vis de 1/2"
14	1	Pince du Détecteur Magnétique
15	2	Bague de la Tige d'Inclinaison
16	2	Bras d'Élévation
17	2	Boulon du Montant Pivotant
18	2	Montage du Capot
19	2	Bague d'Espacement du Bras d'Élévation
20	1	Capteur Magnétique
21	1	Détecteur Cardiaque du Torse
22	1	Sangle du Détecteur Cardiaque du Torse
23	1	Récepteur Cardiaque du Torse
24	1	Boulon du Moteur d'Élévation, Inférieur
25	2	Vis de Récepteur de Pouls de Torse
26	4	Vis de Serrage de la Console
27	1	Isolateur du Moteur
28	1	Courroie du Moteur
29	9	Vis Autoperçante de 3/4"
30	2	Boulon du Montant Pivotant
31	1	Moteur de Traction
32	2	Boulon du Moteur
33	4	Écrou du Support du Système Électronique
34	1	Support du Système Électronique
35	1	Embout Avant
36	1	Contrôleur
37	1	Barre d'Inclinaison
38	10	Écrou
39	1	Moteur d'Élévation
40	1	Boulon du Moteur d'Élévation, Supérieur
41	1	Couvercle Audio Visuel
42	1	Coussin Gauche de la Plate-forme
43	1	Support du Cordon d'Alimentation
44	1	Capot
45	4	Pince du Capot
46	2	Passe-fil
47	1	Courroie Mobile
48	1	Cadre
49	1	Câble TV
50	1	Transformateur
51	1	Pied Arrière Droit
52	4	Roue Arrière
53	2	Bague de la Base du Moteur
54	1	Embout Arrière Droit
55	4	Rondelle Étoilée du Support
56	2	Boulon de Réglage Rouleau Arrière
57	1	Clé Hexagonale
58	1	Pied Arrière Gauche
59	1	Embout Arrière Gauche
60	1	Rouleau Arrière
61	2	Écrou de la Plateforme
62	2	Boulon de la Plate-forme de Marche, Arrière
63	1	Ventilateur de la Console
64	6	Boulon de la Rampe
65	1	Base de la Console
66	1	Console
67	1	Console TV
68	1	Fil de Terre
69	7	Vis du Système Électronique
70	1	Couvercle du Récepteur de Pouls
71	1	Groupement de Fils de la Console
72	6	Boulon du Montant
73	1	Montant Gauche
74	1	Montant Droit
75	1	Groupement de Fils du Montant
76	1	Couvercle Gauche de la Base
77	1	Couvercle Droit de la Base
78	4	Bague d'Espacement du Coussin de la Base
79	1	Cordon d'Alimentation
80	4	Rondelle Étoilée de la Barre Transversale de la Console
81	4	Coussin de la Base
82	4	Vis Autoperçante de 1"
83	1	Base
84	3	Vis de Terre de la Barre du Rythme Cardiaque
85	2	Boulon de la Roue
86	2	Roue
87	3	Autocollant d'Avertissement
88	1	Interrupteur Initialisation/Éteint
89	1	Clé/Pince
90	10	Rondelle Étoilée
91	3	Attache Flexible
92	2	Pince de l'Attache
93	14	Attache en Plastique
94	2	Couvercle de la Rampe

N°.	Qté.	Description
95	1	Manchon du Montant Gauche
96	1	Manchon du Montant Droit
97	1	Câble AV
98	1	Ecrou de Mise à la Terre
99	1	Rampe
100	1	Assemblage du Loquet
101	1	Autocollant d'Avertissement pour le Loquet
102	1	Écrou du Câble AV
103	1	Fil du Filtre
104	1	Passe-Fil du Cordon d'Alimentation
105	2	Rondelle du Rouleau Arrière
106	1	Fil du Contrôleur/Inclinaison
107	1	Support d'Arrêt d'Inclinaison
108	1	Bague d'Espacement du Support d'Arrêt
109	1	Autocollant Statique
110	1	Plaque de la Console
111	2	Écrou du Câble TV
112	1	Rondelle Étoilée du Câble TV
113	1	Boulon de Verrouillage Inférieur
114	4	Dispositif de Fixation du Couvercle de la Rampe
115	1	Groupement de Fils Audio/Vidéo
116	2	Pince de la Console
117	1	Boulon de Verrouillage Supérieur
118	1	Bouton du Loquet
119	1	Rouleau du Tendeur
120	1	Poignée Gauche
121	1	Poignée Droite
122	2	Fil de Mise à Terre de 4"
123	1	Câble TV de la Console
124	1	Couvercle de Haut-parleur
125	1	Haut-parleur
126	4	Vis de l'Enceinte
127	1	Coussin Droit de la Plate-forme
128	2	Glissière du Coussin
*	–	Fil Bleu de 8" 2F
*	–	Manuel de l'Utilisateur

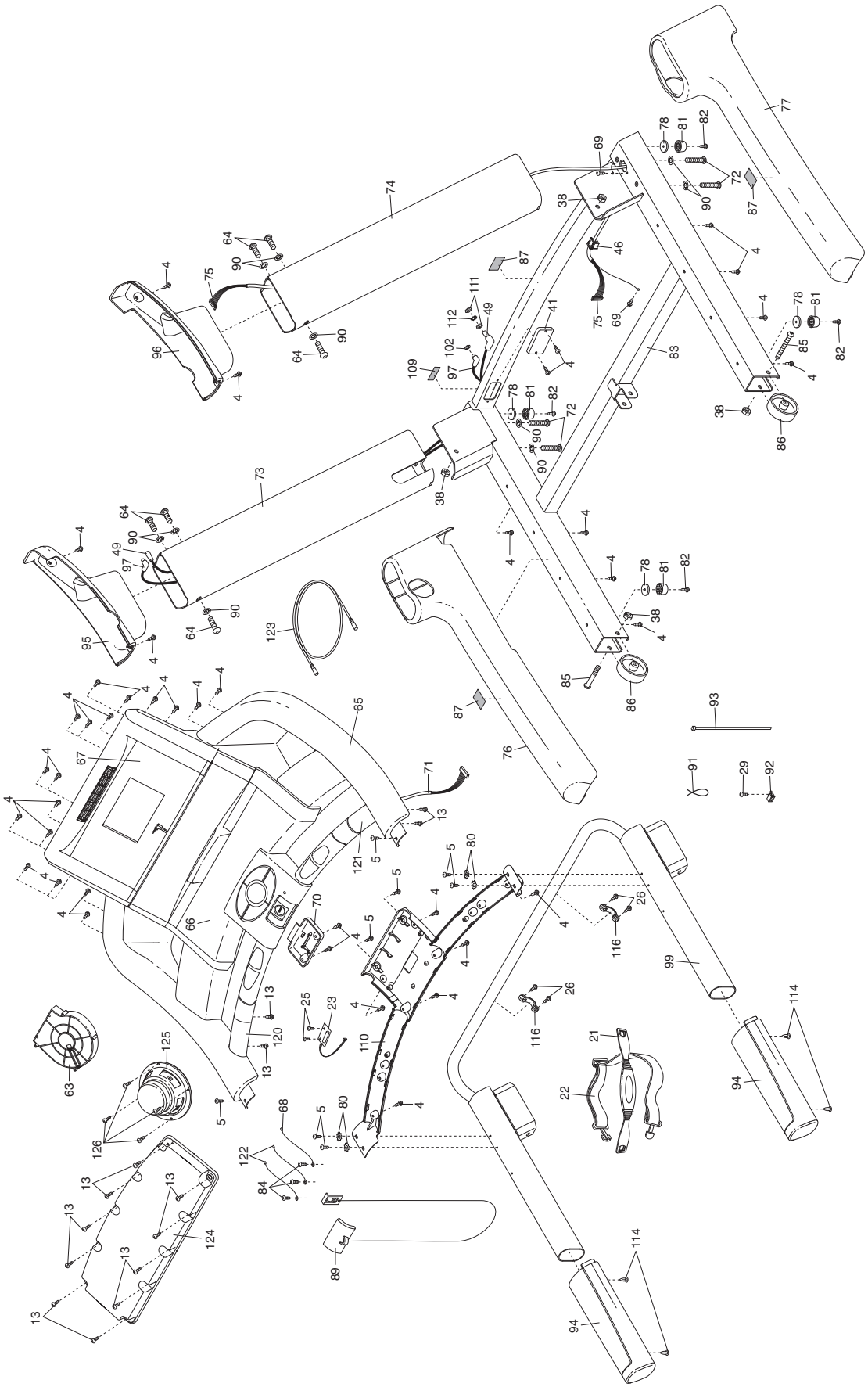
Remarque : les spécifications sont sujettes à modification sans préavis. Reportez-vous à la couverture arrière de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A—N°. du Modèle WBTL14608.0 R0310A



Pour identifier les pièces illustrées sur le SCHÉMA DÉTAILLÉ, voir la LISTE DES PIECES vers la fin de ce manuel.

SCHÉMA DÉTAILLÉ B—N°. du Modèle WBTL14608.0 R0310A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre et le moteur de traction sont garantis à vie. Les pièces et la main d'oevre sont garanties pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. La présente garantie ne couvre pas les équipements dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON ; les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenues ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8

Nº. de Pièce 294661 R0310A

Imprimé au Canada © 2010 ICON IP, Inc.